

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№14 (174) 24 июля 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

ЧП в городе: знай приемы самоспасания!

Взрыв в Минске в ночь на 4 июля прогремел в разгар массовых гуляний. Концерт не прервали – в месте проведения ночного праздничного мероприятия присутствовало около полумиллиона зрителей. Могла возникнуть паника, давка. В 1999-м в результате такой давки в подземном переходе станции метро «Немига» погибли 54 человека.

Какими правилами следует руководствоваться тем, кто попал в подобную экстремальную ситуацию? С этим вопросом корреспондент «ЗГ» обратился к специалистам Министерства по чрезвычайным ситуациям. **Стр. 3**

Лечите не сердце, а нервы

У вас случаются колющие боли в области сердца, а ваша кардиограмма в норме? Это может быть кардионевроз. Каких ждать осложнений? Какие средства можно применять при кардионеврозе? Ответы читайте на страницах «ЗГ». **Стр. 6**

Где искупаться, чтоб здоровым остаться?

Несмотря на то, что значительную часть водоемов страны эпидемиологи объявили закрытыми для купания, на их берегах по-прежнему можно увидеть людей, то и дело окунающихся в воду. Почему они нарушают запрет, и не боятся ли заражения, спросил корреспондент «ЗГ» у купающихся. **Стр.5**

Бессилие перед насилием?

Цифры, имеющиеся у психологов или у правоохранительных органов, не отражают реальной картины в отношении семейного насилия у нас в стране. Абсолютное большинство жертв никому не сообщают о том, что с ними происходит. Почему? На этот и другие вопросы корреспонденту «ЗГ» отвечает психолог Городского детско-подросткового психоневрологического диспансера Наталия ЛИСОВСКАЯ. **Стр. 10**

Смородина красная вкусная сочная

Лето – пора фруктово-ягодной радости любителей «живых» витаминов. Такими витаминами обладает красная смородина. Просто так поесть красной смородины может каждый, а вот приготовить интересное, а главное, вкусное блюдо теперь сможете и вы. «ЗГ» предлагает оригинальные рецепты! **Стр. 8**

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

Газета, которая объединяет врачей и пациентов

WWW.RECIPE.BY

Тираж – 15 000 экз. Выход – 2 раза в месяц

Стоимость подписки

Ведомственная: 1 мес. – 2 610 руб., 3 мес. – 7 820 руб., 6 мес. – 15 630 руб.

Индивидуальная: 1 мес. – 1 480 руб., 3 мес. – 4 440 руб., 6 мес. – 8 880 руб.

Уважаемые читатели! Следующие №15 и №16 «ЗГ» будут объединены в один выпуск, который вы получите 28 августа.

Новости

На 235 будущих врачей больше

В связи с нехваткой медицинских кадров В Беларуси в текущем году увеличен набор в Минский, Витебский, Гродненский и Гомельский государственные медицинские университеты.

Об этом сообщил начальник управления кадровой политики учреждений образования и внешних связей Министерства здравоохранения Сергей Сычик.

По его словам, в медицинских вузах будут учиться 2100 человек на бюджете, в прошлом учебном году набор составил 1865 человек. Количество учащихся на платной основе также увеличится до 50% от общего количества учащихся. Увеличен и целевой набор в медицинские вузы - сегодня он составляет 20% от общего количества студентов, обучающихся за счет бюджетных средств (в 2006/2007 было 10%).

«Заявка прошлого года на специалистов из медицинских учреждений республики выполнена на 35%. Требовалось 5570 человек, но из-за маленького набора на врачебные специальности 6 лет назад не получилось выполнить ее в полной мере. Примерно три тысячи вакантных мест ждут специалистов. Но в ближайшие годы ситуация с нехваткой медицинских кадров должна стабилизироваться», - отметил Сергей Сычик. Он добавил, что количество выпускников медицинских вузов в следующем году составит 1873 человека, а уже через 4 года - 2735 человек.

Отвечая на вопрос о проблеме закрепленности кадров на местах, Сергей Сычик рассказал, что в прошлом году до 30% выпускников медицинских вузов «перекочевали» на другое место работы внутри отрасли, отработав 2 года по распределению. «Не вижу в этом проблемы - эти люди всего-навсего хотят карьерного роста, они не бросают медицину», - подчеркнул начальник управления. Он отметил, что в случае, если врач бросит заниматься врачеванием на 3 года и более, он должен пройти обязательную переподготовку - такая норма закреплена законодательно.

Укомплектованность должностей врачей в Беларуси на начало текущего года составила 94,6%. Самый низкий показатель по городу Минску - 92,6%, самый высокий в Могилевской области - 98,9%. В прошлом году по месту работы не доехали 9 молодых специалистов, двое из них возместили государству расходы за обучение, сообщает БЕЛТА.

МЕДИЦИНА
16-я международная специализированная выставка
30.09-03.10 2008
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
САЛОНЫ:
"Здоровье, красота, интим"
"Пусть пища будет твоей медициной..."
"Безопасная больничная среда"
"Медицина катастроф"
Организатор:
МинскЭкспо
220035, Минск, Беларусь
ул.Тимирязева, 65
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
РЕЦЕПТ
www OPEN BY

За полгода в Беларуси выявлено 457 случаев ВИЧ-инфекции

В первом полугодии текущего года в Беларуси выявлено 457 ВИЧ-инфицированных (в аналогичный период прошлого года - 544), сообщили в Республиканском центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Всего на 1 июля 2008 года в Беларуси зарегистрировано 9194 случая. Больше всего случаев в Гомельской области, Минске и Минской области - 4851, 1297 и 1155 соответственно. Подавляющее число ВИЧ-инфицированных - это молодые люди в возрасте от 15 до 29 лет. Основной путь передачи инфекции - парентеральный, реализующийся при инъекционном введении наркотических веществ (58,1%, или 5344 случая). Кроме того, увеличилось количество людей, инфицирование которых произошло в результате сексуальных контактов. Если проследить динамику роста показателя, то в 2005 году из всех случаев инфицирования случаи заражения половым путем составили 57,2%, в 2007 году - уже 66,8%, а за первое полугодие текущего года половым путем инфицировалось 72,6% (332 случая). В целом по республике удельный вес женщин из общего числа ВИЧ-инфицированных составляет 35,5% мужчин - 64,5%. От ВИЧ-инфицированных матерей в период с 1987 по 1 июля 2008 года родилось 1172 ребенка, за первое полугодие текущего года - 72 ребенка. 129 детям, родившимся от ВИЧ-инфицированных матерей, подтвержден диагноз "ВИЧ-инфекция", из них 8 умерли. Всего в республике зарегистрирован 141 случай ВИЧ-инфекции среди детей в возрастной группе до 14 лет. Кумулятивное число случаев СПИДа на 1 июля текущего года составило 1146, из них в 2008 году впервые поставлен диагноз 226 пациентам. В стадии СПИД умерли 617 человек (53,8%). В Беларуси зарегистрировано 1378 летальных случаев среди ВИЧ-инфицированных, 994 (72,1%) умерших - наркопотребители

Операции на остановленном сердце в скором времени начнут выполнять в Бресте и Могилеве

По словам хирурга Министерства здравоохранения Беларуси Ивана Пикерени, в Беларуси необходимо апробировать новые виды оперирования на сердце в областных центрах - жители областей не должны ущемляться в правах на квалифицированную медицинскую кардиохирургическую помощь по сравнению с жителями столичного региона.

В Беларуси есть потребность проведения 8 тыс. различных видов операций на сердце в год - ни один современный оборудованный столичный центр не выдержит такой нагрузки. В Минске операции на остановленном сердце проводят в РНПЦ «Кардиология», некоторые виды операций и обследование пациентов - в 1-й городской клинической больнице, а также детском хирургическом центре. Иван Пикереня пояснил, что операция на остановленном сердце - очень сложное хирургическое вмешательство, требующее серьезного аппаратного обеспечения и специалистов, для подготовки которых нужно время. Главный хирург Минздрава рассказал, что за оснащением областных клиник необходимым оборудованием вопрос не стоит. «Проблема не в материально-технической базе больниц в регионах. Дело в том, что поставить технику можно где угодно, но в областных клиниках она пока просто не будет использоваться. Оснащение больниц должно идти в ногу с подготовкой квалифицированных кадров», - пояснил Иван Пикереня. Он добавил, что работа по внедрению методики оперирования на остановленном сердце и других кардиохирургических операций в областных клиниках активизируется в сентябре, когда трудиться в регионы придет группа заканчивающих ординатуру врачей-кардиохирургов. «Врачи в областных клиниках должны следовать примеру гомельских коллег, которые уже в течение 10 лет успешно работают в области кардиохирургии и проводят весь спектр кардиохирургических операций, выполняемых в республике», - отметил главный хирург Минздрава.

Актуально

ЧП в городе: знай приемы самоспасания

Взрыв в Минске в ночь на 4 июля прогремел в разгар массовых гуляний по случаю Дня независимости. Концерт не прервали – в месте проведения ночного праздничного мероприятия присутствовало около полумиллиона зрителей. Могла возникнуть паника, давка. В 1999-м на массовом празднике в результате такой давки в подземном переходе станции метро «Немига» погибли 54 человека.

Какими правилами следует руководствоваться тем, кто попал в подобную экстремальную ситуацию? С этим вопросом мы обратились к специалистам Министерства по чрезвычайным ситуациям.



Из всех присущих человеку инстинктов самый сильный — инстинкт жизни. Самосохранение – это генетическая программа, предусмотренная природой. Чтобы реализовать ее, в каждого homo sapiens заложен ряд соответствующих «инструментов», которые, как правило, начинают действовать, когда человек оказывается в нестандартной, чрезвычайной ситуации.

Естественная реакция на всякую реальную или воображаемую угрозу жизни или здоровью – страх. Хороший ли он советчик в различных внештатных ситуациях? Специалисты МЧС, к примеру, считают, что страх – предвестник паники.

Несколько иная точка зрения у психологов. Они уверены, что советоваться со своим страхом просто необходимо, так как он является настоящим контролером опасности. Именно страх за свою жизнь вызывает желание действовать во имя собственного спасения. Если человек знает, как должен действовать, то страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, то страх может привести к противоположной реакции — чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия, иначе говоря, к стрессу. Поэтому самой сложной задачей представляется как раз правильная оценка ситуации.

– Во время чрезвычайной ситуации в рамках крупного мегаполиса сложно не давать волю эмоциям, а руководствоваться рассудком, – считает **специалист Министерства по чрезвычайным ситуациям Виталий НОВИЦКИЙ**. По его мнению, на степень подготовленности к действиям в чрезвычайной ситуации в значительной мере влияет общий уровень физической и волевой подготовки человека. Хотя известны случаи, когда сильные, профессионально подготовленные люди терялись при возникновении нестандартных ситуаций.

Специалист МЧС напомнил своего рода алгоритмы действий в случае массовых чрезвычайных ситуаций.

Поведение в толпе

Как показывает статистика, наибольшее число жертв насчитывается при возникновении беспорядков в местах массового скопления народа. Поэтому следует избегать их. Но в условиях крупного города следовать этому принципу получается далеко не всегда, поэтому нужно руководствоваться основными правилами поведения.

При большом скоплении народа всегда сложно определить самое безопасное место. Однако справедливо считается, что лучше всего находиться в некотором отдалении от трибун, мусорных контейнеров, ящиков, пакетов, сумок, от центра толпы, стеклянных витрин и металлических оград.

Не стоит сознательно присоединяться к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящее.

Если вы все же оказались в гуще событий, то можно просто позволить толпе нести вас. По дороге не старайтесь хвататься за деревья, столбы, ограду, а вспоминайте план окружающей местности. К примеру, куда выходит улица, по которой вы движетесь в общем потоке.

Не лишним будет застегнуть все пуговицы и молнии на одежде. В то же время, не пытайтесь останавливаться и рассматривать нанесенные вам повреждения.

Разумеется, по возможности, нужно предпринимать попытки выбраться из толпы. В крайнем случае, когда народу все прибывает и вы вольно-невольно, оказались в эпицентре, рассчитывать в большей степени нужно только на себя самого.

В первую очередь стоит сосредоточиться на том, как защитить грудную клетку от сдавливания и, во-вторых, – постараться не упасть. Не вздумайте держать руки в карманах. Лучше попробуйте глубоко вдохнуть и развести согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы максимально освободить грудную клетку. Либо выставить их перед грудью, со сцепленными в замок пальцами или выставленными кулаками. В таком положении они в какой-то степени будут щитом. При каждом вдохе у вас будет возможность отжимать руки от себя, выигрывая дополнительные миллиметры объема легких.



По возможности стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, а также от тех, у кого находятся громоздкие предметы и большие сумки.

И главное, любыми способами старайтесь удержаться на ногах. Передвигаться лучше, поднимая ноги как можно выше, ставить на полную стопу, не семенить и не подниматься на цыпочки.

Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.

Что-либо уронили – ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Если упали сами, постарайтесь немедленно, не мешкая ни мгновения, пока ваша «ниша» над головой не затянулась, встать на ноги. Здесь уместно даже хоть на мгновение опереться на подошвы или на носки, важно только не задействовать руки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами в направлении по ходу движения толпы.

При самом худшем варианте, если встать не удается, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

В высотном здании

В переполненном людьми помещении действовать нужно аналогично.

Вначале необходимо определить, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны. Такими, к примеру, считаются проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.

Обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним. Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, однако оттуда сложнее добираться до выхода.

Если произошел взрыв – не паникуйте, а постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.

Ни в коем случае не пользуйтесь в разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов открытым пламенем (спичками, зажигалкой и т. п.).

При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком (лоскутом ткани, полотенцем).

При невозможности эвакуации подавайте сигналы о том, что вы находитесь в доме: выйдите на балкон, выбейте стекло, зовите на помощь.

На открытом пространстве

Помните, панику вызывает одновременное массовое «стадное» действие под влиянием испуга или же эмоционального обращения сразу к большому количеству людей. Поэтому не привлекайте к себе внимание высказываниями политических, религиозных и других симпатий.

Желательно также не приближаться к группам лиц, ведущих себя агрессивно. Правильнее будет не реагировать на происходящие рядом стычки.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете оказаться на пути у активно действующих бойцов спецподразделений.

В ситуациях, когда вы видите приближающуюся к вам толпу, немедленно уходите в сторону. Используйте боковые улицы, переулки, проходные дворы. Отодвиньте на второй план присущее человеку любопытство, пусть руководит инстинкт самосохранения.

Подготовила Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ

Юридическая помощь

Этот цикл статей посвящен проблемам прав и привилегий инвалидов, которые стремятся быть полезными семье и обществу. При этом необходимо иметь в виду, что освещаются лишь те аспекты законодательства, которые отличают статус работника-инвалида от остальных работников.

Особенности правового регулирования труда инвалидов

В предыдущей статье (№ 13 (173) от 10 июля 2008г.) мы говорили об условиях труда и привилегиях работающих инвалидов. Но не всегда людей с ограниченными возможностями устраивает их работа или просто пришло время пенсии. Что по этому поводу говорит законодательство?

Нередко на практике встает вопрос о том, возможно ли увольнение работника по причине наступившей инвалидности. Прежде всего, тут нужно различать ситуации по причине наступления инвалидности. Так, если работник получил инвалидность вследствие трудового увечья или профессионального заболевания на производстве, наниматель, помимо наступления для него иных правовых последствий, обязан выделять или создавать новые рабочие места для его трудоустройства (ст. 285 ТК). В тех же случаях, когда причина инвалидности никоим образом не связана с работой, трудовой договор может быть расторгнут нанимателем по пункту 2 ст. 42 Трудового кодекса в связи с несоответствием работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие состояния здоровья, препятствующего продолжению данной работы. За работниками же, утратившими трудоспособность в связи с трудовым увечьем или профессиональным заболеванием, место работы (должность) сохраняется до восстановления трудоспособности или установления инвалидности. Вместе с тем, необходимо также иметь в виду, что согласно ч. 3 ст. 283 ТК расторжение трудового договора по инициативе нанимателя с инвалидами, проходящими медицинскую, медико-профессиональную, профессиональную, трудовую и социальную реабилитацию в соответствующих учреждениях независимо от срока пребывания в них не допускается. Наступление инвалидности, препятствующей выполнению работы по трудовому договору может являться и поводом для расторжения срочного трудового договора (контракта) самим работником на основании ст. 41 ТК.

Инвалиды также обладают определенными гарантиями в области социального обеспечения, которые не перестают действовать и после их ухода на пенсию: так, ст. 288 ТК предусматривает, что инвалиды, работавшие до ухода на пенсию у нанимателя, сохраняют наравне с его работниками право на медицинское обслуживание, обеспечение жильем, путевками в оздоровительные и профилактические учреждения, а также на другие социальные услуги и гарантии, предусмотренные коллективными договорами, соглашениями. Наниматели и сами вправе за счет собственных средств устанавливать надбавки и доплаты к пенсиям инвалидов, прежде всего одиноким, нуждающимся в посторонней помощи и уходе, а также предоставлять другие гарантии, предусмотренные настоящим Кодексом и коллективными договорами, соглашениями.

Нужно также иметь в виду, что, несмотря на ограниченное количество привилегий, льгот и гарантий, установленных в отношении работников-инвалидов законодательством, ничто не препятствует нанимателю устанавливать дополнительные преимущества инвалидам, которые облегчат их труд, в коллективных договорах и трудовых соглашениях с самим работником, например, увеличить продолжительность их отпуска или сделать более благоприятным их рабочий режим, уменьшать нормы выработки в зависимости от состояния здоровья и пр.

Антон СМИРНОВ, юрист

С надеждой и дезинфекцией

Несмотря на то, что значительную часть водоемов страны эпидемиологи объявили закрытой для купания, на их берегах по-прежнему можно увидеть достаточно большое количество людей, греющихся на солнце и то и дело окунающихся в воду. Мы решили поинтересоваться у смельчаков, избравших для купания расположенное в черте Минска Цнянское водохранилище, почему они нарушают запрет, и не боятся ли заражения.



Игорь, 19 лет:

- Про запрет на купание я, конечно, слышал. Поначалу очень сильно расстроился: где, думаю, теперь отдыхать? Когда друзья предложили с ними сюда пойти в то время, когда озеро уже было объявлено закрытым, я поначалу отказался. Потом посмотрел – они раза три ходили купаться, и ни с кем ничего не случилось. Присоединился к ним – и со мной все в порядке оказалось. Уже четвертый раз за неделю купаюсь – и ничего. Так что, будем надеяться, и дальше мне будет везти.

Мария Николаевна, 56 лет:

- Честно говоря, я от вас первый раз слышу про то, что здесь нельзя купаться. Я сама неместная – приехала к дочке погостить и потом забрать внуков к себе в Лиду. Они меня сюда и привели – вон, видите, плещутся. От дочки с зятем ничего такого тоже не слышала, но мы на эту тему не разговаривали. Спасибо, что предупредили, нужно будет уточнить.

Антон, 23 года:

- А куда еще мне ходить? В отпуск меня не пускают, пашу все лето как проклятый в жарком офисе. Хочется хоть немного охладиться, расслабиться. Из Минска на выходные далеко не уедешь, да и компании для этого не собрать. Так что от такой вот безнадежности и нарушаю. А заболею - так заболею. Хоть на больничном отдохну.

Алена, 17 лет:

- Хожу сюда довольно часто вместе с подругами, потому что хочется выбраться в какую-нибудь природу. Здесь очень красиво, спокойно. Вообще-то мы больше загораем, чем купаемся, но иногда, изредка, хочется и в воду залезть, охладиться. Про возможность заразиться я как-то не задумывалась.

Артем, 32 года:

- Мы на это озеро всю жизнь ходили и будем ходить, пусть нам не морочат голову со своими запретами. И так уже все, что можно было запретить, давно запретили. Пусть хоть покупаться людям дадут! Какая кишечная палочка? Вы посмотрите вокруг – видите сколько людей? Все купаются здесь едва ли не каждый день, я многих уже в лицо узнаю. И никто до сих пор не заболел.

Саша, 20 лет:

- Нельзя купаться? Не знал, теперь буду знать. Но, надеюсь, с одного раза мне ничего не будет. Я вообще везучий.

Вадим, 12 лет:

- Купаться хожу сюда чуть ли не каждый день потому что живу тут недалеко, и все ребята с нашего двора все время здесь проводят. Одним из них родители разрешают это делать, другим – нет. Я вот не говорю своим, куда пошел. Заразиться не боюсь, у нас все давно купаются. И никто еще ни разу не заболел. Единственное, чего боюсь – это чтобы мама случайно не узнала. Вот тогда будут проблемы.

Александр, 45 лет:

- Ходим сюда с друзьями отдыхать – вместе с семьями. Мужчины шашлычок жарят, женщины загорают, детишки купаются – благодать. Чтобы так вот всем вместе выбраться куда-нибудь далеко, знаете сколько денег понадобится? Да и времени жалко. А тут – все под боком. А насчет того, что зона закрыта для купания…Мне кажется, что это все полная ерунда. Придумывают, чтобы экономить на работе сотрудников, которые эту зону должны обслуживать. По принципу: нет купальщиков - нет проблем.

Марина, 15 лет:

- А что, здесь запрещено купаться? Почему тогда нигде об этом не написано? Я думаю, если бы было что-то серьезное, поставили бы на входе таблички, да еще и ходили бы, предупреждали.

Александра, 27 лет:

- Я знаю о том, что купаться здесь нельзя из-за того, что здесь нашли какую-то кишечную инфекцию, но хожу-то я сюда, в основном, для того, чтобы позагорать. Если пару раз и окунусь в воду, думаю, ничего страшного не случится. Я ведь ее не пью, с головой туда не ныряю. Живу я совсем недалеко, поэтому придя домой, могу принять душ.

Михаил, 45 лет:

- Ходим сюда, потому что очень любим это место. Не на Свислочи же нам купаться. О том, что здесь водится какая-то инфекция, я по радио слышал. Но заразиться не боюсь ни капельки – нас этой заразе не взять. Мы с ребятами после каждого заплыва выпиваем по сто граммов водки. Так что дезинфекция обеспечена.

Купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха. Каждому, независимо от того, едет ли он в отпуск к морю, проводит ли отдых на даче у реки или остается все лето в городе, хочется обязательно окунуться в находящийся рядом водоем. Однако кроме удовольствия вода может подарить нам и массу неприятных сюрпризов…



Вам знаком такой пейзаж —
То ли свалка, то ли пляж?

Рисунок Л. САМОЙЛОВА

Где искупаться, чтоб здоровым остаться?

Чаще всего запрет на купание в общественных купальных зонах накладывается из-за наличия в воде возбудителей кишечной палочки. Но это, к сожалению, далеко не единственное, что можно «подцепить», охладив свой жар в каком-нибудь неподходящем для купания месте. С дождевыми и талыми водами из почвы и с поверхности земли переносятся в реки, пруды и другие водоемы возбудители очень многих заболеваний. Через воду могут передаваться острые кишечные инфекции: холера, брюшной тиф, дизентерия, ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А. Несколько реже встречаются, но не менее тяжело переносятся природно-очаговые заболевания: лептоспироз, туляремия, псевдотуберкулез.

Очень часто рассадниками этих и других инфекций становятся пруды с непроточной водой. Прекрасным местом для размножения разнообразных микроорганизмов и паразитов являются в жаркую погоду небольшие самодельные водоемы, именуемые в народе «сажалками» или «копанками». Однако проточная вода также может представлять опасность. Хотя большинство рек и проточных озер неплохо самоочищается, загрязненность воды бактериями может временно повыситься после сброса в воду коммунальных стоков или стоков с животноводческих ферм. Поэтому ни в коем случае не купайтесь там, где выше по течению расположены животноводческие хозяйства или крупные пастбища. Не стоит купаться в тех водоемах, где плавают утки. Многие водяные птицы заражены глистами, личинки которых иногда по ошибке проникают и в поверхностные слои кожи человека. В теле человека эти личинки не могут завершить свой жизненный цикл, потому что человек не является хозяином этого паразита. Но хотя «полноценная» болезнь и не разовьется, у некоторых людей, а особенно, у маленьких детей, в результате контакта с ее возбудителем может возникнуть сильная аллергическая реакция. В местах, где много водоплавающей птицы, встречаются и другие, более адаптированные к человеку виды глистов. Некоторые из них крайне опасны для детей: заболевание может не проявляться достаточно долгое время, но здоровье при этом серьезно ухудшается. «Водоплавающее» происхождение имеет и так называемый «зуд купальщика» или цискариоз, возникающий в результате нападения на человека крошечных плавающих личинок кровяных паразитов уток. Выражается это заболевание в том, что вскоре после купания кожа начинает гореть и чесаться, как будто после укусов комаров. Затем у человека повышается температура и возникает сыпь, похожая на крапивницу.

Но, пожалуй, ни одно животное или птица не могут сравниться по риску, которому они подвергают человека, с его собственными собратьями. По свидетельству эпидемиологов, причиной закрытия большинства водоемов в купальный сезон является не только активное размножение в них водорослей, но и ухудшение состояния воды, вызванное купанием в ней большого количества людей. В качестве «вклада», который они вносят в загрязнение водоема, нередко выступают не только находящиеся на коже возбудители болезней, но и субстанции, место которым совсем не в реке или озере, а в общественном туалете. Кстати, на состояние указанных сооружений в купальной зоне следует обратить особенное внимание. Нередко случается, что, ливневые воды размывают хлипкие или построенные слишком близко от берега туалеты, и нечистоты, стекая в пруды, озера и реки, заражают воду возбудителями кишечных инфекций. Вообще же лучше избегать купания в местах, где берег густо устелен телами, а купальщиков больше чем воды, даже в случаях, когда речь идет о море, вода которого считается наиболее безопасной в эпидемиологическом плане. Помимо перечисленных выше заболеваний в таких местах высок риск «подхватить» грибок и некоторые другие кожные заболевания.

Если же возможности найти для купания более подходящее место у вас нет, а погрузить разогретое солнцем тело хоть в какую-нибудь жидкость хочется нестерпимо, постарайтесь в таком случае хотя бы соблюдать простейшие меры предосторожности.

После купания

Поскольку заражение большинством болезней происходит, в основном, орально-фекальным путем, то есть при попадании в организм через рот отходов чьей-то жизнедеятельности, при купании в подозрительных местах необходимо, в первую очередь, перекрыть инфекции эту дорогу. Купаясь, постарайтесь не захлебывать воду из озера, пруда или моря. Внимательно следите, чтобы этого не делали и дети. Необходимо избегать игр в воде, связанных с внезапным погружением в нее другого человека, неосторожного ныряния, после которого вода попадает в организм через нос. После купания в водоеме, вызывающем сомнения, лучше всего принять душ. Но будем реалистами – такая возможность есть далеко не у всех, ведь оборудованных душевыми кабинами купальных зон у нас, мягко говоря, немного. Что уж говорить о берегах диких водоемов. В таком случае, выйдя из воды, необходимо сразу же помыть руки и лицо чистой водой из взятой с собой бутылки. Этой же водой обязательно нужно как следует прополоскать горло. Не поленившись сделать это, вы во много раз сократите хотя бы опасность заражения острыми кишечными инфекциями.

Об остальных опасностях, таящихся в воде, забывать также не стоит, и если в течение нескольких дней после купания вдруг начнут проявляться неприятные симптомы, следует обязательно обратиться к врачу.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Интеллектуальная разминка

В Средневековье хирургами называли…
клоунов
мясников
массажистов
парикмахеров

Оказывается!

Большинство средств от солнца не предотвращают рак кожи

Солнцезащитные кремы традиционно используются в летний период как средство против ожогов и вредных ультрафиолетовых лучей. Однако американские эксперты из Национального Института Рака подвергли сомнению эффективность такой косметической продукции – исследование показало, что каждый восьмой лосьон не предотвращал действие солнца на кожу.

Солнечный свет состоит из видимого света и ультрафиолетового, который мы видеть не можем. UVA-лучи традиционно связаны с изменением кожной пигментации, долгосрочным повреждением клеток и тканей организма и раком кожи. SPF - фактор защиты от солнца – является показателем эффективности лосьона в блокировании солнечной радиации.

Как оказалось, большинство средств от солнца не фильтруют ультрафиолет и не блокируют проникновение опасных лучей в дерму. Кроме того, многие солнцезащитные кремы способствуют развитию в коже токсичных компонентов. По словам дерматологов, также не стоит верить средствам, которые обещают защиту в течение всего дня, потому что любой лосьон необходимо регулярно, желательно каждые два часа заново наносить на кожу, пока вы находитесь в зоне прямого действия солнечных лучей.

Сфера действия загара увеличилась в Соединенных Штатах, и многие люди надлежащим образом не защищаются от солнца. Около 33,7% населения Америки любят «жариться» на солнце, добиваясь темного оттенка кожи. Большинство диагнозов онкозаболеваний в стране – рак кожи. Главной причиной высокой распространенности этой формы рака является чрезмерное увлечение загаром, считают онкологи. Предполагается, что в этом году среди американского населения будет идентифицировано более миллиона новых случаев заболевания раком кожи, сообщает Ami-tass.ru.

phytoneering Раскрывая силу растений

Ремонт часов. Только для дам

Кем бы ни был сотворен человек, он – часть живой природы, существование которой подчиняется определенным ритмам. В каждом из нас «тикают» биологические часы, однако наш современный, как правило, весьма напряженный и не слишком здоровый образ жизни очень часто вступает в противоречие с их работой. Тогда в отлаженном тысячелетиями механизме возникает сбой, одним из ярких свидетельств которого могут стать различные нарушения менструального цикла. И, конечно, пресловутый предменструальный синдром (ПМС), имеющий столько всевозможных проявлений, что для их полного описания потребуется целая газетная полоса. Из этого огромного списка симптомов каждой женщине, страдающей ПМС, достаются свои. Общее у них то, что они появляются за определенное время до менструации, а с ее началом, как правило, стихают. И еще одно – все эти неприятности возникают на фоне нарушенного гормонального баланса в женском организме.

В такой ситуации и правильным, и логичным будет вспомнить о целительных силах природы и призвать их к себе на помощь. На прилавках аптек находится отпускаемый без рецепта растительный препарат Циклодинон.

Производитель Циклодинона, немецкая компания «Бионорика» славна тем, что использует последние достижения науки и новейшие технологии для создания препаратов из растений, выращиваемых на собственных плантациях. Все этапы производства сопровождаются строжайшим контролем качества. В результате получаются лекарства, которые сохраняют преимущества натуральных средств – мягкость действия, минимум побочных эффектов. Циклодинон устраняет гормональный дисбаланс в организме. Под его влиянием уходят или значительно ослабевают проявления предменструального синдрома, восстанавливается нормальный ритмичный менструальный цикл. При этом лечение Циклодиноном имеет две формы: препарат принимается раз в сутки, по 40 капель или 1 таблетке в зависимости от формы выпуска. Длительность курса – три месяца.

ЦИКЛОДИНОН®
Ваш цикл
как часы



Перед применением лекарственного средства внимательно прочтите инструкцию и проконсультируйтесь с врачом!

Рег. уд. №7813/06 от 31.08.2006 г.

Спрашивали – отвечаем

Чего артроз не любит

Иногда появляется боль в ноге – вероятно, сустав. Стал разрабатывать его – боль усилилась. Может, нельзя его трогать?
Иван К., Минск

Большую ошибку совершают люди, пытающиеся различными способами «разрабатывать» больной сустав. Острая боль, которая сопровождает артроз, словно кричит: пощадите свои суставы, не делайте ничего через боль! Особенно тяжелые последствия такое «лечение» может принести при коксартрозе - поражении тазобедренного сустава. Бег, длительные прогулки, велосипед, лечебная физкультура, ползание на коленях, удары по суставу вместо пользы ведут лишь к дальнейшему его разрушению.

Замедлить течение болезни и облегчить работу сустава можно, пользуясь тростью.

Осторожнее с физиотерапией!

Лазер, ультразвук, токи высокой частоты, электрические поля и прочее не должны применяться во время обострения, когда сустав воспаленный, когда в нем появляется жидкость и усиливается боль.

Физиотерапию можно проводить, только, когда сустав не воспален. Что же касается массажа, то массировать больной сустав надо очень осторожно, чтобы не вызвать воспаления тканей сустава (артрит). Лучше этого не делать совсем.

Вместо тепловых процедур при обострении артроза рекомендуется использовать холод. На больной сустав положите махровое полотенце, а сверху пакет со льдом. Посидите так минут 20. Это уменьшает отечность, снимает боль, улучшает кровообращение.

Лечите не сердце, а нервы

У меня часто стали появляться колющие боли в области сердца. Сделала ЭКГ, кардиограмма нормальная, кардионевроз. Каких ждать осложнений? Какие средства фитотерапии можно применять при кардионеврозе?
Светлана П., Воложин

Если врач-кардиолог не нашел серьезных отклонений в работе сердца, то вряд ли появятся какие-то осложнения. Кардионевроз чаще всего рассматривают как следствие нервного срыва. К нему могут привести конфликты в семье, на работе, стрессы, а также физические перегрузки. Если врач поставил диагноз кардионевроз, но не нашел ишемической болезни сердца или гипертонии, то есть все шансы прожить долгую и счастливую жизнь. Кстати, боли в сердце, но без тахикардии, могут возникнуть из-за остеохондроза позвоночника. Это свойственно мужчинам после 40 лет, у женщин могут встречаться и в более раннем возрасте. Наиболее подвержены этому те, у кого есть деформации позвоночника.

Полезны все водные настои лекарственных трав, например валерианы, пустырника, боярышника, лапчатки, мяты, а также и специальные готовые успокаивающие сборы.

Можно смешать в равных количествах корень валерианы и траву пустырника, заварить, настоять некоторое время и принимать по полстакана на ночь. Это полезно в любом возрасте. Эффективны и спиртовые настойки лекарственных трав, особенно хорошо помогает настойка валерианы.

Часто урчит в животе

Меня часто беспокоит урчание в животе и чувство голода, даже если я поел совсем недавно. В чем причина?
Александр Л., Пинск

Вероятнее всего, у вас дисбактериоз. Дисбактериоз также может стать причиной общей слабости, головокружения, выпадения волос и деформации ногтей, трудного пробуждения по утрам, усталости без видимых причин, постоянного чувства раздражения.

Организм при этом заболевании не может правильно усваивать пищу: расщеплять жиры, белки и углеводы. В результате наступает отравление организма, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям многих органов. Такое заболевание, как синдром хронической усталости, – результат длительного отравления головного мозга ядами собственного организма.

Людям, страдающим дисбактериозом, необходимо восстановить свою полезную микрофлору и тем самым вернуть бактериологическое равновесие в организме. Сегодня существует несколько традиционных препаратов, которые давно используются медициной: лактобактерин, бифидумбактерин, витафлор, фервитал, содержащие большое количество лактобактерий. Лактобактерии можно получить и с продуктами питания – это молочнокислые продукты. Больше всего молочнокислых бактерий содержат простокваша, натуральный йогурт, кефир. Хорошо нормализует микрофлору кишечника маринованная свекла.

Ягоды на обочине



Проезжая по автомагистралям Беларуси, на обочинах трасс, остановках, у магазинов можно наблюдать стихийные мини-рынки, где выставлены на продажу ягоды, грибы, овощи, реализуемые частными лицами. Согласно законодательству, торговля в неустановленных местах запрещена.

Санитарная служба Беларуси не рекомендует приобретение продовольствия в несанкционированных местах, а также напоминает о необходимости требования документа, подтверждающего радиационную безопасность приобретаемого вами продукта. Наиболее внимательными следует быть при покупке скоропортящихся продуктов питания: мясных копченостей, сала, яиц, кондитерских и кулинарных изделий, квашеных овощей домашнего приготовления.

Раиса ВЛАДИМИРОВА

Обнажая грудь на пляже, можно вызвать не только восхищение окружающих, но и рак.

Солнечное жало



Рассказывает Галина КОРЖЕНКОВА, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отделения лучевой диагностики Российского онкологического научного центра:

- Загар топлесс становится все популярнее среди женщин, особенно молодых. В своем стремлении быть, по их представлениям, современными отечественные Афродитами, загорающие с неприкрытым бюстом, не отдают себе отчета, что подвергают себя смертельному риску.

Лежать на пляже без лифчика опасно. Потому что, во-первых, повышается риск развития рака кожи, а во-вторых, риск развития злокачественной опухоли молочной железы. Но так хочется продемонстрировать красивую грудь. Многие женщины к тому же стремятся приобрести бронзовый оттенок кожи заблаговременно, чтобы появиться на пляже во всеоружии. Для этого красавицы посещают солярий, некоторые даже круглогодично. Но организм жителей средних широт не приспособлен к избытку солнечных лучей. Осенью врачи наблюдают резкое учащение случаев рака молочной железы. Связь между этими данными и модой на загар топлесс для онкологов очевидна.

При этом причина именно в чрезмерном увлечении, злоупотреблении. Загар никто не запрещает, но загорать надо с осторожностью. Это касается в первую очередь тех, кто относится к так называемой группе риска по онкологическим заболеваниям молочной железы. В эту группу включают женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Однако рак груди все чаще встречается и у молодых девушек. Поэтому девушкам с наследственной предрасположенностью к онкологическим заболеваниям (если у родственниц был рак молочной железы), следует внимательнее относиться к себе. То же касается и перенесших любую операцию на груди, а также злостных курильщиц.

Но и тем, кто не входит в группу риска, не стоит всецело полагаться на солнцезащитные средства. Многие считают, что их использование обеспечивает гарантированную защиту организма. Это заблуждение. На самом деле все эти средства защищают только от ультрафиолета, а все остальные вредные излучения впитываются кожей. Проблему (проблему ли?), казалось бы, можно решить с помощью специальных купальников, ткань которых пропускает ультрафиолет и задерживает прочие вредные излучения. Но опасность для молочной железы представляют не столько ультрафиолетовые лучи, сколько перегрев. Поэтому лучшее время для загара, (когда нет вреда для организма и молочной железы,) утреннее – до 11 часов, или вечернее – после 16. А хороший солнцезащитный крем в любом случае не помешает, особенно тем, у кого светлая кожа.

8 вопросов о молочнице

Молочница, или вагинальный кандидоз, – болезнь весьма распространенная. Если верить статистике, три четверти женщин земного шара сталкивались с ней хотя бы раз в жизни. Причем все до одной вылечились и довольно быстро – сегодня это не проблема. Да и с диагнозом все просто – даже студент-медик распознает молочницу в два счета.

Казалось бы, более простой и понятной болезни просто не бывает. Для врачей, но не для пациенток. У них-то вопросы есть и немало.

1. Как отличить молочницу от венерической болезни?

Белые творожистые выделения из влагалища – наиболее характерный признак молочницы (не зря она так называется) – сложно перепутать. Второй верный признак: сильный зуд и жжение в области половых органов не дают спокойно сидеть.

Впрочем, самодиагностикой заниматься ни к чему: при первых же неприятных симптомах обращайтесь к гинекологу, он поставит диагноз и назначит адекватное лечение.

2. Молочницей болеют только женщины?

У мужчин молочница тоже бывает. Только называется подругому – кандидозный баланит. Симптомы кандидоза у мужчин: зуд, болезненность и покраснение головки полового члена; отек головки полового члена и крайней плоти; белый творожистый налет на головке полового члена; боль при половом акте.

3. Передается ли молочница половым путем?

Неправда. Грибок рода Candida, вызывающий молочницу, имеется у подавляющего большинства здоровых женщин. Он входит в состав нормальной микрофлоры влагалища. Поэтому, даже если во время сексуального контакта партнер поделится своим грибком, ничего плохого не случится. Одним больше, одним меньше. Для того чтобы заболеть этого недостаточно.

Официально к заболеваниям, передающимся половым путем, молочница не относится. Однако находятся исследователи-одиночки, которые с этим не согласны, и полагают, что если уж лечить – так сразу обоих партнеров. Большинство врачей все же придерживаются классической точки зрения и до таких радикальных мер не доходят.

4. Правда ли, что при хорошем иммунитете молочница не страшна?

А вот и нет! Недавние исследования, проведенные американцами, показали, что возникновение молочницы и состояние иммунитета не связаны между собой.

Из-за чего же тогда возникает болезнь?

Считается, что молочница имеет много причин, но далеко не всегда у конкретной женщины можно их выявить. Ученые говорят скорее о «предрасполагающих факторах», к которым относятся: беременность и лактация, сахарный диабет, прием антибиотиков и пероральных контрацептивов. Все они нарушают естественный баланс микроорганизмов, формирующих биоценоз влагалища здоровой женщины, и создают благоприятные условия для активного размножения грибка.

5. Нужно ли лечиться от молочницы во время беременности?

Молочница во время беременности – ситуация, к сожалению, нередкая. Дело в том, что гормональные изменения при беременности отражаются на микрофлоре влагалища, делая ее более удобной для грибка.

Будущая мама в растерянности: с одной стороны принимать лекарство страшно, а вдруг оно неблагоприятно повлияет на плод? С другой стороны, зуд и жжение не дают покоя в это и без того сложное время.

Решение вопроса однозначное – лечиться надо. И не только для того, чтобы избавиться от симптомов, но и для сохранения здоровья малыша. Ведь, проходя по родовым путям матери, он рискует подхватить заразу. Тогда лечить уже нужно будет обоих: маму – от вагинального кандидоза, а ребенка – от молочницы полости рта.

В таких ситуациях обычно используют особые препараты с низкой токсичностью. Кроме того, большинство из них принимают не внутрь, а местно – в виде свечек и кремов.

6. Сладкоежки болеют молочницей чаще тех, кто не любит сладкого?

Хотя этот миф широко распространен, оснований под собой он не имеет. Прежде всего потому, что уровень сахара в нашем организме поддерживается относительно постоянным и не зависит от того, сколько конфет и шоколадок мы съели. Так что до грибка лишняя глюкоза просто не дойдет.

Совсем по-другому дело обстоит у больных сахарным диабетом – вероятность молочницы у них действительно выше, чем у здорового человека.

7. Правда ли, что во время молочницы нельзя есть молочные продукты?

Существует мнение, что диета может как-то повлиять на молочницу. Например, продукты, содержащие дрожжи (булочки, белый хлеб), а также различные сыры (особенно с благородной плесенью) провоцируют рост грибка. А кисломолочные продукты, содержащие живые лактобактерии – наоборот. Но достоверных исследований, которые бы это подтверждали или опровергали, нет.

8. Что делать, если появились симптомы молочницы?

1. Идти к врачу.

2. Ни в коем случае не принимать антибиотики. Антибиотики действуют на бактерии и совершенно бесполезны при грибковых заболеваниях.

В нормальной микрофлоре влагалища есть «полезные» бифидобактерии (кстати, это тот же вид бактерий, который используется для получения разнообразных кисломолочных продуктов). Так вот, полезные бифидобактерии не дают грибку распространяться. Принимая антибиотики, мы их убиваем, и вот тут-то кандиды безжалостно «захватывают» освободившееся пространство. Это означает лишь одно – симптомы будут усиливаться…

Подготовила Светлана СЕНИНА

Всего одна капсула - и молочница отступает
ФАРМ
ФЛУКОНАЗОЛ
150 мг
1 капсула для лечения и профилактики вульвовагинального кандидоза
Производитель - Holden Medical B.V., Нидерланды, Holden Medical Laboratories Pvt. Ltd., Индия, расфасовано СП ООО "Фармлэнд", Республика Беларусь
г. Несвиж, ул. Ленинская, д. 124 к.3
Тел.факс: (+375 17) 289-96-64, 233 10 19, 233 10 28, 233 53 61
e-mail: pharmland@belsonet.net
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство
Рег. уд. МЗ РБ №07/11/1495 от 20.12.2007 г.

Смородина красная вкусная сочная

Лето – пора фруктово-ягодной радости любителей «живых» витаминов. Такими витаминами обладает красная смородина. Происходит она из Западной Европы, где издавна культивировалась как лекарственное растение и лишь потом получила признание как ягодное растение. Просто так поесть красной смородины может каждый, а вот приготовить интересное, а главное, вкусное блюдо теперь сможете и вы.



Джем из клубники и красной смородины

Для приготовления джема вам потребуются:

- клубника – 1 кг
- красная смородина – 400г
- сахар – 1 кг

Промытые и обсушенные ягоды красной смородины разминают деревянной ложкой. Клубнику высыпают в емкость для варки джема, сверху покрывают размятой красной смородиной и засыпают сахаром. Оставляют на 14-16 часов.

После этого емкость ставят на огонь, доводят до кипения и достают ягоды клубники. Варят до тех пор, пока сок, выделившийся из смородины, не уварится наполовину. В уваренный сок опускают клубнику и варят до готовности с перерывами, чтобы ягоды не разварились.

Готовый джем разливают в горячем виде в подготовленные банки и пастеризуют при температуре 95-100 градусов около 20 минут.

Вино из клубники, черники, красной смородины, крыжовника или малины

Для приготовления вам потребуются:

- ягод – 3 кг
- сахара – 2 кг
- воды – 3 л.

Ягоды перебрать а затем пропустить через мясорубку и поместить в большую бутыль. Добавить приготовленный заранее сахарный сироп, размешать все и оставить смесь при комнатной температуре на неделю. Ежедневно содержимое бутыли перемешивают, чтобы не появилось плесени и уксусного брожения. Имейте ввиду, что бутыль нельзя заполнять доверху, примерно 1/10 должна быть свободна, так как при брожении объем вина увеличивается. Через неделю слить сок из бутыли, так чтобы не поднялась ягодная масса и перелить в другую бутыль, для дальнейшего брожения. Это брожение также длится с неделю, но бутыль на этот раз затыкают пробкой с отверстием через которую проходит резиновая трубка опущенная в сосуд с водой. За это время на дно бутылки выпадет осадок и вино станет прозрачным. После этого вино нужно разлить в бутылки, закупорить и выдержать не менее двух месяцев. После этого вино готово.

Салат яблочно-тыквенный с соком красной смородины и орехами

Для приготовления салата вам потребуется:

- яблок – 200г
- очищенной тыквы – 200г
- грецких орехов – 50г
- сока красной смородины – 100г
- сахара – 25г
- лимонная кислота.

Первый шаг это взять очищенную тыкву и яблоки и натереть на крупной терке. После нужно заправить все это соком красной смородины и лимона (или лимонной кислоты). Затем смешать полученную массу с измельченными ярами грецких орехов и обильно посыпать сахаром.

Желательно приготовить за 2 часа до подачи на стол.

Джем из красной смородины с арбузом

Для рецепта вам потребуются:

- красная смородина – 1кг
- сахар – столько, стаканов, сколько стаканов красной смородины
- арбуз – 1 кг.

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать. Довести до кипения и варить 35-40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в чистые банки с пластмассовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Мусс из красной смородины

Для рецепта вам потребуются:

- красная смородина – 100г
- сахар – 50г
- крупа манная – 25г
- вода – 1 стакан.

Свежие ягоды красной смородины вымыть, размять, залить горячей водой, добавить сахар, прокипятить, процедить, ягоды протереть, соединить с отваром, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить, помешивая 8-10 минут. Полученную массу охладить до температуры 40 градусов, взбить, разлить в формочки и охладить.

Кетчуп из красной смородины

Для рецепта вам потребуются:

- красная смородина – 2кг
- сахар – 1кг
- уксус 9%-ный – 1 стакан
- молотая гвоздика – 2 ч. л.
- корица – 1 ст. л.
- черный молотый перец – 1 ч. л.
- душистый перец (молотый) – 1 ч. л.

Из сахара и смородины сварить желе (20 минут с момента закипания). Затем отжать и отделить косточки. Влить уксус, добавить пряности. Все перемешать и кипятить еще несколько минут.

Холодный рис с вареньем из красной смородины

Для рецепта вам потребуются:

- рис – 1.5 стакана
- сливки или молоко – 4 стакана
- сахар – 1 стакан
- ванилин – на кончике ножа
- густое варенье – 400г.

Рис тщательно промыть, опустить в кипящую воду и один раз вскипятить, откинуть на дуршлаг. Ополоснуть холодной водой, дать стечь. Потом переложить в кипящие сливки или молоко, сварить до мягкости под крышкой на слабом огне, но следить, чтобы не разварился. В горячий рис положить ванилин, сахар, размешать и разложить в металлические маленькие формочки (можно использовать кокотницы), смоченные холодной водой; рис уплотнить, сгладить поверхность и остудить. Перед подачей выложить на блюдо, сверху осторожно ножом сделать ямочки и наполнить их ягодами из варенья без сиропа. В оставшийся сироп добавить горячую воду, вскипятить и облить рис, выложенный из формочек на блюдо.

Мясо, тушеное с соком красной смородины

Для рецепта вам потребуются:

- мясо – 500г
- сок красной смородины – 200г
- сахар – 50г
- черный перец – 5 горошин
- жгучий перец – маленький кусочек в 1 см
- лавровый лист – 1 шт.
- черная смородина (листья) – 2 шт.

Свежее мясо нарезать небольшими кусками, как на гуляш, чуть-чуть обжарить на сковороде без масла на собственном жиру. Уложить в кастрюлю с толстым дном. Залить соком красной смородины с сахаром, посолить, добавить перец горошком, лавровый лист и крупно нарезанный лук. Закрыть крышкой и тушить до полной готовности. Если мясо недостаточно сочное, добавьте стакан воды. При подаче на стол посолите по вкусу. К мясу можно подать капусту цветную и брокколи, морковь отварную.

Огурцы соленые с красной смородиной

Для рецепта вам потребуются:

- огурцы – 600г
- красная смородина – 150г
- соль
- пряности, чеснок, перец горошком – по вкусу.

Огурцы замочить на 6-8 часов, чтобы они стали крепкими. Подготовить банки. На дно банки положить специи: листья хрена, смородины, вишни, укроп. Петрушку не надо! Она даст нежелательный привкус. Заполнить банки огурцами, в промежутках между огурцами насыпать ягоды красной смородины без веточек, сверху положить 2-3 зубчика чеснока, 4-5 горошков черного перца. Залить горячим рассолом. Рассол готовить так: на 1 литр воды 2 ст.ложки соли (без верха) – все довести до кипения. Прикрыть банки крышками и поставить стерилизовать: 0,5 л – 5 мин, 1л. – 8 мин, 3л. – 12-15 мин. После этого закатать крышки. В этом рецепте смородина играет роль эссенции.

Через 2-3 месяца смородина обесцветится. Вместо красной смородины можно взять 10-12 гр лимонной кислоты на 1 литр рассола.

Приправа из красной смородины к мясу, птице, овощам и рыбе

Для рецепта вам потребуются:

- сок красной смородины – 200г
- чеснок – 50г
- сахарный песок – 20г.

Сок красной смородины смешать с сахаром и мелко нарубленным чесноком.

Помидоры в соке красной смородины

Для рецепта вам потребуются:

- помидоры
- перец горошком
- миндальный орех
- сок красной смородины
- соль.

Отберем крепкие, средней величины, побуревшие плоды. Наколем их у плодоножки, уложим в простерилизованные банки, добавим перец горошком, кусочек миндального ореха (в каждую банку) и зальем соком красной смородины. Соли положим 2 ст. ложки на 1 л сока. Помидоры получаются приятного необычного вкуса.

Немного из истории

Во многих странах мира красной смородины издавна выращивают больше, чем черной. Во Франции и в Англии культивируют ее начиная с XV века, а в Германии любовно величают иоанновой ягодой: созревает она там к 24 июня – дню Иоанна Крестителя. В одном из старинных немецких преданий рассказывается о том, как куст красной смородины покрылся сочными ягодами за одну ночь по велению Божию, когда Иоанн, томимый голодом и жаждой, прилег под ним отдохнуть. С очень давних пор культивируют красную смородину на Руси. Поначалу распространялась она шире, чем черная. Так, по переписи дворцовых садов 1701-1702 годов, в Верхнем Красном саду вблизи Кремля насчитывалось 410 кустов красной смородины и только 20 – черной.

Светлана ПЕТРОВА

Ложечку за маму! Ложечку за папу!



Сразу вспоминается детство и (в лучшем случае) манная каша в тарелке. Как только весь завтрак в тебя «запихнули», так сразу и играть перехотелось. Вроде и из добрых побуждений тебя откармливали, а результат не радует. Так ли верно и полезно заставлять детей есть?

Для ребенка еда приобретает некий смысл, то есть он со временем начинает понимать, что если что-то съесть, то можно что-то получить – вот и первый «смысл» - **поощрительный**. Если в детстве это конфетка или шоколадка за красивый рисунок, то во взрослой жизни – тортик приличных размеров или поход в пиццерию.

Смысл второй - **утешительный**. Упал малыш на прогулке, а бабушка, только бы успокоить, сразу же леденец достает из сумочки. Проходит время, ребенок вырастает. Появляются новые проблемы и новые «синяки», только жизнь теперь бьет больнее, и бабушки рядом нет. А для самоутешения используются твороженные торты и упаковки с ванильным мороженым.

«Открой рот! Глотай! Кому сказали!» - любимая фраза всех воспитателей детских садов. А ведь международным законодательством насильственное кормление приравнивается к пыткам. Не намного лучше и «полунасильственное»: «Ложку за маму, ложку за папу, смотри, птичка полетела! Что значит, не хочешь? Все садятся за стол, и ты ешь! Кто все-все доест, тот хороший мальчик!». Так ребенок приучается в еде ориентироваться не на свой аппетит, а на внешние обстоятельства, ест автоматически, потому что «положено», не получая от еды удовольствия и не прислушиваясь к реальным потребностям организма. А ведь результатом насильственного смысла может стать нарушение обмена веществ.

Истинно и ложно. «Пока не съешь, мороженого не получишь!» - **вот и еще один смысл** – суп для ребенка как нагрузка к мороженому. Значит надо съесть обед и только потом получать удовольствие. К сожалению, не многие отходят от такого принципа питания во взрослой жизни.

Если вы желаете своему ребенку добра, если хотите видеть его в будущем здоровым, счастливым, красивым, успешным человеком, то старайтесь сформировать в нем правильное отношение к еде. Поверьте, для этого достаточно придерживаться нескольким «правилам».

1. **Не заставляйте его есть, если он не хочет.**
2. **Не требуйте доедать до конца.**
3. **Не ругайте его и вообще избегайте неприятных разговоров во время еды.**
4. **Не внушайте благоговение перед сладостями.**
5. **Не запрещайте есть в том порядке, в каком хочется (диетологи, например, согласны с детьми, что компот надо пить до обеда, а не после).**
6. **А главное - самим не садиться за стол с ребенком с целью «накормить, чего бы это не стоило».**

Психологами доказано, что ребенок в любом случае съест столько, сколько необходимо его организму. Если плохо пообедал, то хорошо поужинает. Если не пришло время обеда, а малыш уже хочет есть, то предложите ему фрукты. И играйте с ребенком! Да, да! Придумывайте новые блюда с веселыми названиями. Ведь, пища, которая поступает в организм вместе с хорошими эмоциями, приносит в два раза больше пользы!

«Твердую пищу нужно пить, а жидкую есть!»

Так говорят йоги. А по мнению ученых, тщательное пережевывание (с ритмом 15-20 жеваний на откушенный кусок) способствует не только правильному пищеварению, но и психической релаксации, умиротворению пациента.

Существует множество мнений по поводу количества пережевываний. Одни говорят, что необходимо не менее 30 жевательных движений на небольшой кусочек, другие утверждают, что жевать нужно около 80 раз. Естественно, что в процессе поглощения пищи вы не будете считать, но с непривычки это все же очень долго. Еда должна быть измельчена и превращена в однородную кашицу, чтобы язык не ощущал ни малейшего комочка. При этом продукты должны смачиваться слюной, так как ее ферменты помогают расщеплять крахмалы и белки, а муцин (слизистое вещество) делает пищу «готовой» к перевариванию и усвоению, а если ее не хватает, то можно немного прихлебывать воды, но редко и небольшими глотками. Жидкую пищу необходимо так же жевать, основательно бултыхая во рту каждый глоток.

С точки зрения физиологии, пережевывание является важным и необходимым элементом пищеварения – ведь питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается. Мелкие комочки могут размягчаться желудочным соком, в дальнейшем растворению способствуют панкреатический сок и желчь.



Тщательное пережевывание способствует похудению, ведь человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Известно, что львиная доля наших энергозатрат приходится на переваривание. Эти расходы значительно снижаются при тщательном разжевывании, ведь объем съеденного обычно уменьшается, а качество предварительной обработки намного возрастает. Пищеварительные органы получают возможность работать без перенапряжения и отдыхать, в результате самые разнообразные болезни - гастриты, колиты, язвы, неврастении и др. проходят сами собой.

Люди, которые быстро заглатывают пищу, не могут ощутить настоящего вкуса еды - это доказано специалистами. Почти вся растительная пища обладает тем свойством, что в процессе пережевывания становится все вкусней и вкусней.

Кроме того, в процессе пережевывания происходят полезные и удивительные вещи:

- укрепляются десны,
- от остатков прежней пищи и налета лучше очищаются зубы,
- на внутренние органы оказывается тонизирующее воздействие (так как зубы рефлекторно связаны со многими органами),
- увеличивается количество слюны и пищеварительных соков в желудке, что в дальнейшем сказывается на лучшем переваривании пищи и ее качественном усвоении,
- тщательно измельченная пища сразу подвергается действию пищеварительных соков, меньше задерживается в желудке, хорошо переваривается и лучше усваивается,
- меньше хочется сладкого или соленого,
- тщательное пережевывание сырых овощей и фруктов обеспечивает более полное извлечение из клетчатки ферментов, витаминов, минеральных солей и т. п.
- уменьшается вероятность образования бродильных процессов от непереваренной пищи и шлаков,
- благодаря обильному выделению слюны нейтрализуется действие кислот и зубы предохраняются от разрушения, а также восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс организма,
- оказывается благотворное воздействие на поджелудочную железу,
- снижается нагрузка на сердце. Пища, проглоченная без пережевывания, не только перегружает желудок и приводит к различным нарушениям в его работе, но и дает большую нагрузку на сердце. Поэтому если у вас недостаточно времени, чтобы поесть нормально, лучше не есть совсем, либо съесть ту малость, которую можно тщательно пережевать.

Бессилие перед насилием?

Сотрудники МВД, регулярно организующие акции против насилия в семье, заявляют, что в последнее у жертв семейного насилия появилось гораздо больше возможностей для получения помощи с их стороны. Идут ли психологические службы в ногу с правоохранительными? На этот и другие вопросы корреспонденту «ЗГ» отвечает психолог Городского детско-подросткового психоневрологического диспансера Наталия ЛИСОВСКАЯ.

- Насколько актуальна проблема домашнего насилия для нашей страны?

- Цифры, имеющиеся у психологов или у правоохранительных органов, слабо отражают реальную картину в отношении семейного насилия у нас в стране. Абсолютное большинство жертв никому не сообщают о том, что с ними происходит. Они либо не знают куда обратиться, либо боятся афишировать свою проблему, либо надеются, что произошедшее больше не повторится, либо просто не знают своих прав. К тому же у нас принято считать, что насилие – это исключительно применение физической силы в отношении ребенка. Помимо него, существуют и другие виды насилия: эмоциональное, психологическое и даже материальное. Однако эти формы нашим обществом чаще всего рассматриваются как вполне допустимые воспитательные меры. Если учитывать и их, то семейное насилие имеет у нас очень большие масштабы.



- В каких случаях чаще всего возникает насилие в белорусских семьях?

- Если говорить о возрасте, то чаще всего насилию подвергаются дети, особенно в возрасте 3-7 лет. Принято считать, что это распространено в так называемых неблагополучных семьях. На самом деле наибольшее количество таких случаев наблюдается как раз в семьях, кажущихся внешне вполне нормальными. Кстати, боязнь опозорить семью у нас очень часто является причиной того, что ребенок не обращается за помощью. В отличие от, например, американских детей, наши очень редко готовы отстаивать свои права.

Существуют факторы риска возникновения семейного насилия. Хотя их наличие совсем не обязательно должно привести к его возникновению. К ним относится воспитание в неполной семье, наличие в семье одного неродного родителя, особенно отчима. Риску стать жертвой насилия подвергаются нежеланные, «внеплановые» дети, дети, родители которых желали рождения ребенка противоположного пола. Фактором риска является неустойчивая самооценка родителя и перенос на него своих неоправданных ожиданий. Буквально на днях коллеги рассказали мне историю о том, как девочке, учившейся играть на фортепиано, в случае ошибок просто опускали на руки его крышку. Мама была очень заинтересована в том, чтобы у девочки было музыкальное образование, а каким образом оно ей дается, ее волновало не так сильно.

- Где ребенок, пострадавший от семейного насилия, может получить адекватную помощь?

- К сожалению, ситуация такова, что у нас очень много говорят, предпринимая при этом очень мало реальных действий. Однажды я из профессионального интереса попыталась обратиться в комиссию по жестокому обращению с детьми, расположенную неподалеку от места, где я живу. Оказалось, что она работает не каждый день и только в определенные часы. Теперь представьте человека, а тем более, ребенка, который переживает кризисную ситуацию. Он решил обратиться за помощью, узнал, где ее можно получить, пришел и обнаружил, что обращаться-то, собственно, не к кому. Возникнет ли у него желание сделать это во второй раз?

Ситуация в этой сфере вообще не очень хорошая. К примеру, насколько я знаю, больше не работает кризисный центр, который раньше оказывал поддержку женщинам, оказавшимся в трудных ситуациях, в том числе, и подвергающихся домашнему насилию. Что же касается поддержки детей, то им могли бы помочь специалисты нашего диспансера или психологи, ведущие прием на базе многих детских поликлиник. Но есть один нюанс – анонимной такая помощь может быть лишь для подростков старше 14 лет. Ребенок младше этого возраста должен приходить на прием с родителями. Если проблема заключается в них, и ребенок хочет скрыть от них свои попытки разобраться в ситуации, получение помощи для него серьезно затруднено.

- А как же телефон доверия, работающий при диспансере?

- Телефон доверия играет поддерживающее-ориентирующую роль. Мы оказываем ситуативную поддержку – ребенку, которому плохо сейчас, в конкретный момент. Но возникает вопрос, куда ему идти дальше, после того, как мы его поддержали. Ведь люди, подвергшиеся семейному насилию, как правило, нуждаются в достаточно серьезной комплексной реабилитации.

- Каковы могут быть отдаленные проблемы нанесенной им психологической травмы?

Абсолютное большинство из них имеют серьезнейшие проблемы психологического порядка: связанные с самооценкой, с принятием себя, с чувством стыда и вины. Нередко такие люди чувствуют себя виноватыми в произошедшем, считают, что именно их неправильное поведение спровоцировало ситуацию. Очень велик шанс, что из ребенка, который в детстве переживал насилие в своей семье, вырастет человек, который перенесет эту модель на свою будущую семью и будет уже сам представлять угрозу для других. Чем раньше начнется работа психологов с таким ребенком, тем лучше.

- Есть ли где-либо в мире подобная система, которую можно было бы использовать в качестве примера?

- На мой взгляд, очень хорошие модели таких служб созданы в Германии и США. Там женщина или ребенок, подвергшиеся семейному насилию, могут получить не только психологическую, но и юридическую помощь. Если возврат домой для них проблематичен, им предоставляется возможность некоторое время пожить в специально предназначенных для этого местах, переждать трудный период. К сожалению, о создании подобных «убежищ» в Беларуси пока остается только мечтать.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Психотерапия на дому

Есть ли место отдыху на даче?



Часто приходится слышать от молодого поколения сетования на необходимость ехать на дачу вместе с семейством. Разумеется, гораздо более заманчивым видится альтернатива какой-нибудь дискотеки или выезд шумной компанией к водоему с шашлыками.
Дача, конечно, – не всегда тяжелая работа под палящим солнцем. Но как любое мероприятие для всех членов семьи посещение дачного участка должно приносить радость и удовольствие всем без исключения. Тем же, для кого дача – почти каторга, помогает наш эксперт психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«…Уже несколько лет слово «дача» вызывает у меня какую-то аллергию! Вся проблема в том, что именно из-за нее мы в семье постоянно ругаемся. Бабушка и папа - яростные любители поработать на даче в выходные до седьмого пота. Мама их поддерживает, но, скорее, невольно. Каждую субботу они втроем нагружают свои спины рюкзаками и отправляются на электричке за 30 километров от города. Когда мы с сестрой были юными и безропотными, наши выходные три сезона подряд (вот почему мы так любили зиму!) проходили именно на даче. Отец говорит: «Работа на свежем воздухе гарантирует тебе здоровье и обеспечивает пропитание». Когда я ему объясняю, что здоровье мне гарантируют и горные походы с друзьями и пляжный волейбол, а обеспечить себе пропитание я смогу, устроившись на хорошую работу, – он меня и слушать не хочет. Помогите привести вескую причину для родителей, чтобы не ездить на дачу и не гнуть там спину до скончания веков?! Андрей, 19 лет. Брест»

На мой взгляд, ваши доводы, Андрей, достаточно веские. Жаль, что родители не желают вас услышать. Насколько я поняла, с Вашим взрослением уменьшилась и Ваша безропотность перед ними. Ваш возраст является самым весомым фактом, чтобы старшие начали считаться с Вашим мнением. Но этот путь непрост. Поскольку Вы совершеннолетний, то вправе самостоятельно решать, как вам проводить свое свободное время. Однако взрослая жизнь подразумевает не только самостоятельное принятие решений о веселье, но и преодоление более серьезных проблем. А самое важное – взрослые люди несут ответственность за свои решения и поступки. Другими словами, отказывая родителям в помощи на дачном участке, будьте готовы к тому, что они, в свою очередь, могут отказать Вам в решении важного для Вас вопроса. Такова цена взрослой самостоятельности: никто не обязан исполнять желаний другого человека, но может по собственной воле помочь, рассчитывая получить что-то взамен. На мой взгляд, важно научиться договариваться, идя друг другу на уступки. Например, можно предложить отцу, что в субботу вы поможете ему на даче, а воскресенье проведете с друзьями на пляже. Ведь с другой стороны, родителей тоже можно понять: в старшем возрасте поработать на земле одно удовольствие. Возможно, им важно знать, что они могут рассчитывать и на вашу помощь.

Рубрику ведет Анна ФИЛИППОВА

Оказывается!

Беспокойный нрав в ряде случаев является врожденным свойством человека

Просить нервозного человека успокоиться – это пустая трата времени, утверждают ученые. Они выяснили, что беспокойный нрав в ряде случаев является врожденным свойством человека.

Исследователи из Университета Висконсина обнаружили, что мозг макак-резусов, имеющих нервозный склад характера, устроен иначе, чем у остальных, вследствие чего они – вне зависимости от обстоятельств – чаще испытывают стресс.

Обезьяны стали объектом наблюдений потому, что их мозг – наиболее близкое в животном мире подобие мозга взрослого человека. Исследовалось поведение животных в трех ситуациях: в безопасном месте вместе с соседями по клетке, в одиночестве и в обществе незнакомого человека.

У самых беспокойных животных наблюдалась повышенная активность отдельного участка мозга – мозжечковой миндалины, которая отвечает за страх и агрессию, – причем даже в спокойном окружении.

Полтора года спустя был проведен повторный тест. Выросшие за это время макаки, которые в первый раз проявили нервозность, свой беспокойный нрав сохранили.

По словам ученых, это открытие может найти применение в терапии психических расстройств.

«До получения результатов настоящего эксперимента мы не знали, что склонность к тревожности можно выявить в столь юном возрасте и что она настолько устойчива», – говорит доктор Нед Калин, руководитель исследования, которое опубликовано в электронном журнале Public Library of Science.

Полученные выводы опровергают точку зрения, что у чрезмерно застенчивых или беспокойных детей «с возрастом все пройдет», и указывают на необходимость врачебного вмешательства в раннем возрасте. «Во многих случаях определяющим фактором успеха при попытке избавить пациента от тревожности может стать манипуляция с этим участком мозга», – сказала доктор Калин.



Даже небольшое повышение артериального давления способствует образованию атеросклеротических бляшек

По данным нового исследования, у молодых мужчин и женщин со слегка повышенным артериальным давлением, чаще развивается атеросклероз сосудов. Атеросклеротические бляшки сосудов – важнейший фактор риска инфарктов и инсультов.

Mark J. Pletcher из Калифорнийского Университета (США), проводивший исследование, говорит, что возраст от 18 до 39 лет – это критический период, когда даже небольшое повышение артериального давления может нанести организму значительный вред.

Чтобы изучить отдаленные последствия повышения давления, ученые с 1985 по 2005 год наблюдали за группой из 3 560 молодых мужчин и женщин. В конце исследования атеросклеротические бляшки в сосудах выявляли с помощью компьютерной томографии. Почти у 20% людей к 35 годам развилась «предгипертензия» (так называют артериальное давление от 120/80 до 139/89 мм. рт. ст.).

Согласно полученным результатам, чем дольше человек живет с «предгипертензией», тем выше у него риск развития атеросклероза в среднем возрасте.

Авторы работы считают, что в молодом возрасте бороться с «предгипертензией» нужно, прежде всего, за счет изменения образа жизни. Пока у ученых нет данных, позволяющих рекомендовать назначения антигипертензивных препаратов в данной ситуации.

«Нормализовать артериальное давление у молодых людей – нелегкая задача. Но стремиться к этому очень важно, ведь решения этой задачи не только снизит будущий риск сердечно-сосудистых заболеваний у отдельных людей, но и позволит снизить заболеваемость в популяции», - говорят ученые.

Детский Доктор рассказал…

Если сломана кость

Знаешь ли ты, что наши кости очень прочные? Например, бедренная способна выдержать нагрузку до 3 тонн. И все-таки случается, что кости ломаются. Такое может произойти при резком ударе, неудачном прыжке, повороте кости в непривычном для нее направлении.



Если перелом открытый, то мы видим рану, кровотечение, можем даже увидеть костные отломки. Если же кожа в месте перелома не порвана, то иногда бывает трудно понять, каково повреждение. Резкая боль, припухлость в области травмы, невозможность совершать движения рукой или ногой, а также изменение формы поврежденной конечности – все это заставляет предположить перелом.

Единственное, что может сделать пострадавший – по возможности создать травмированному участку неподвижность. Для этого используют различные подручные средства: подвязывают зонтики, палки, доски. Сломанную ногу можно привязать к здоровой, сломанную руку – к туловищу. Если подозревается перелом ребер, необходимо на выдохе туго стянуть грудную клетку. Если же травмирован позвоночник, то исключается всякое движение больного. Его необходимо уложить на что-нибудь твердое (крышку стола, снятую с петель дверь) животом вниз и как можно скорее доставить в больницу.

Если есть подозрение на перелом кости, обязательно нужно отправиться к врачу. А врач, даже самый опытный, обязательно сделает рентгеновский снимок повреждения. Только рентген – единственный надежный способ узнать, сломана ли кость и в каком она состоянии. Если снимок подтвердит наши неприятные подозрения, тут же начинается лечение. Оно очень напоминает починку разбитой чашки. Все кусочки нужно сложить вместе. Если кусочков много или они далеко друг от друга, то под наркозом делают операцию и специальными гвоздями скрепляют отломки. Если же кость разломилась пополам, и половинки не разошлись в стороны, то обходятся без операции. Когда все кусочки на своих местах – накладывают гипсовую повязку. Сначала эта повязка мокрая и мягкая, а когда высохнет, становится твердой, как камень, и не дает поврежденной кости двигаться.

Но ведь при починке чашки нужен клей, а кость сама себя склеит. Сразу после травмы в месте перелома с огромной скоростью начинают образовываться новые клетки. Уже через 3 дня трещинки будто смазаны молодой костной тканью. Прежде же чем кость станет, как новенькая, может пройти три недели, а может и полгода. Это зависит от того, какая кость сломана, и насколько сложным был перелом.

Перелом – очень неприятная вещь. Но вот гипс снят, и все быстро забывается. Как правило, но не всегда. В тяжелых автомобильных авариях, железнодорожных катастрофах люди иногда получают такие травмы, что даже полгода в гипсе не избавят их от инвалидности. Сложные, с большим количеством отломков, переломы срастаются, но одна нога и рука становится короче другой. Человек вынужден хромать всю оставшуюся жизнь.

С этим никак не мог смириться доктор Гавриил Абрамович Илизаров, живший в городе Кургане. Он хорошо знал, как кость «склеивает» сама себя. Знал, как тонкая полосочка «клея» превращается в прочную костную ткань. И он решил: «А что, если костные отломки, только еще «смазанные» тонким слоем молодой ткани, начать растягивать в разные стороны? И он придумал аппарат, который надевали на поврежденную конечность сразу после перелома, через 2-3 дня отломки чуть-чуть отдалялись друг от друга при помощи продетых сквозь них спиц. И так повторяли все время лечения. Трещина, заполненная молодой костной тканью, становилась все шире. А когда ноги или руки становились одинаковой длины, растягивание прекращали. Костной ткани давали окрепнуть.

Удивительно, но аппарат, названный в честь доктора илизаровским, позволяет больным с первого же дня двигаться самостоятельно. Это ведь гораздо приятнее, чем месяцами лежать в постели!

Метод лечения переломов доктора Илизарова получил всемирное признание. И после его смерти во всех уголках нашей страны и за рубежом ученики Илизарова продолжают дарить людям здоровье и красоту.

До следующей встречи, мой друг!

Детский Доктор

Духовность

Соя в пост не навредит?

Соевые мясо, ростбифы, шницели, сосиски, молоко – все эти продукты все чаще становятся основным пропитанием православных в пост. Стоит ли верующим есть их? На этот вопрос отвечает врач Свято-Троицкого монастыря Табольско-Тюменской епархии кандидат медицинских наук Дмитрий ДУРЫГИН:

-Во время постов в организм резко ограничивается поступление белковой пищи и тугоплавких животных жиров. В сое растительного белка и этих жиров содержится много. Безусловно, можно соевыми продуктами компенсировать их недостаток, но нужно ли? Недорасщепленный в организме белок и тугоплавкий жир являются основой шлаков и токсинов, засоряющих организм. Так что их ограничение дает организму возможность отдохнуть и очиститься. А это способствует профилактике и даже лечению различных хронических заболеваний – уменьшается закисленность внутренних сред организма, которая действует возбуждающе на нервную систему.

Помимо этого, соя содержат некоторое количество женских половых гормонов растительного происхождения – фитостероидов.

Они влияют на гормональный баланс любого человека и могут его изменить в ту или иную сторону. То есть повлиять на женщину в сторону похотливости, а на мужчину, наоборот, в сторону снижения сексуальности. Кроме того, употребление сои в больших количествах может отразиться и на детородной функции.

Безусловно, нельзя оставить без внимания и то, что соя – это ценный диетический продукт. Он хорош при заболевании пищеварительного тракта. В таком случае во время поста даже рекомендуется включать сою в свой рацион. Но здоровому человеку в дни воздержания лучше обойтись без этого продукта.

Многие из нас заблуждаются, когда думают, что Миропомазание совершается на каждом всенощном бдении. Через это Таинство человек может пройти только один раз в жизни.

Миром помажемся

Таинство Миропомазания укрепляет наше духовное здоровье. Его совершали еще апостолы через возложение рук. Правда, по мере увеличения количества верующих, Таинство стало совершаться через помазание святым миром – особым образом приготовленным составом. В него входят около сорока веществ. Основные из них: оливковое масло, ладан, белое вино, лепестки розы, фиалковый, пряный, калганный корни, мускатное, розовое, гвоздичное масла и т. д. Эти вещества заготавливаются на Крестопоклонной неделе Великого Поста. Они смешиваются и настаиваются. Затем на Страстной неделе осуществляется мироварение. Затем смесь освящается епископом. И только после этого может совершаться Таинство.

Миропомазание следует сразу после Крещения. Священник миром крестообразно смазывает: лоб, глаза, уши, нос, губы, руки, область сердца, спину и ноги человека. Через помазание миром символически происходит исцеление и преображение души. Ведь при совершении Таинства на крестившегося нисходит благодать Святого Духа.

В католической традиции Миропомазание происходит несколько по-иному. Оно отделено от Крещения и совершается епископом только над людьми, достигшими отроческого возраста.



Исцеление смертельно больного

Родители исцелившегося подростка подарили список Почаевской иконы Божией Матери храму при киевском Институте онкологии.

У Володи Мастило диагностировали одну из самых опасных форм рака-саркому Юинга (согласно статистике, на Украине нет детей, которые бы выжили с таким заболеванием). У парня уже начались метастазы в легких, что практически исключало шансы на выздоровление. Семья повезла юношу в Почаевскую Лавру, где они молились несколько дней перед иконой Божией Матери. Помимо этого, Володя участвовал в церковных таинствах Покаяния, Евхаристии и Елеосвящения. По приезду из монастыря, подросток опять отправился в Институт на лечение. Правда, ему оно больше не понадобилось: врачи констатировали полное выздоровление. В связи с этим родители и решили принести в дар больничному храму список иконы, в надежде, что чудотворный образ поможет и другим пациентам института, сообщает патриархия.ru.

О грехах – по еде

Некоторые православные врачи утверждают, что по рациону питания человека можно судить о его «излюбленных» грехах.

Замечено – пересаливают люди вялые, эмоционально лабильные. Как правило, у них наблюдаются, то всплески экзальтированных эмоций, то, наоборот, падение настроения, доходящего до уныния. Это так называемые меланхолики. Необузданная любовь к соли может не лучшим образом отразиться не только на духовном, но и телесном здоровье. Чрезмерное употребление продукта приводит к нарушению сердечной деятельности, стойкой гипертонии, а в психологическом аспекте – к усилению меланхолических «взлетов и падений» от «бури в стакане» до классического невроза.

Неравнодушные к перцу люди обычно недоброжелательны. Ведь употребление овоща в больших количествах приводит к перевозбуждению нервных окончаний. Как следствие – вспышки гнева, агрессивности и ярости. Любители остренького страдают от повышенного артериального давления, учащенного сердцебиения. Происходит также быстрое изнашивание сердца, на печень и желчный пузырь ложится лишняя нагрузка.

Много едят сладкого люди, которые чувствуют психоэмоциональную неудовлетворенность, нереализованность в жизни. Когда человек делает, то что ему нравится, он испытывает чувство морального удовлетворения. Оно реализуется в головном мозге через выработку эндорфинов, стимулирующих опиатные рецепторы. Если же человек по какой-то причине лишается этого чувства, организм испытывает нечто вроде абстиненции, «ломки». Тогда ради возможности испытать внутренний комфорт, удовлетворение, расслабление, многие стремятся найти стимуляторы, которые изменят психоэмоциональный настрой. И такую возможность дает поедание всевозможных пирожных, тортов, шоколада и т. д, так как и в них содержится «гормон счастья». Повышенная любовь к крепкому кофе или чаю, говорит, о нехватке собственной энергии и подверженности в прошлом какой-либо зависимости. Например, человек бросает пить или курить: физическая тяга уходит, а психологическая остается, и она должна быть чем-то компенсирована. В результате – с водки или табака он переходит на крепкий чай, кофе. Происходит эффект замещения одного стимулятора другим. Или человек страдает от комплекса неполноценности, неудачной личной жизни. В данном случае от недостатка стимуляции опиатных рецепторов головного мозга появляется дефицит жизненной энергии. А о людях, которые вообще любят много и хорошо поесть, можно сказать, что они страдают от недостатка любви. Как правило, их не баловали лаской в детстве, ее нехватку они испытывают и теперь, а иного рода любви – Божественной – они почему-то не понимают. Поэтому и удовлетворяют себя путем поглощения большого количества пищи.

Материалы рубрики подготовила
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ



Аптечка отпускника и дачника:

Пластыри 3М - возьми на дачу и в дорогу!

Лето – не только лучшее время для отдыха, но и активная дачная пора. А, как известно, любые дачные работы чреваты мелкими травмами – царапинами, порезами, ссадинами. Не говоря уже о детях, которые так и норовят ободрать коленку, порезать палец или уколоться колючкой.
Чтобы быть готовым к подобным неприятностям и обезопасить себя и близких от возможных проблем нужно не так много.
Предотвратить тяжелые последствия повреждений целостности кожи и ускорить их заживление помогут пластыри и пластырные наклейки производства компании **3M** (США), которые должны обязательно занять достойное место в вашей дачной или дорожной аптечке.



Пластырь Тегадерм – антибактериальная защита раны или «вторая кожа»



Летний отдых для большинства неразрывно связан с купанием – будь то море, озеро или просто ручей. И в этом случае порезы и ссадины часто становятся серьезной преградой. Надежно защитить вас в подобной ситуации от раздражения и инфекции поможет уникальная пленочная пластырная наклейка **3М Тегадерм (Tegaderm)**.

Тегадерм, который часто называют «второй кожей», представляет собой тончайшую прозрачную пленку, которая проницаема для кислорода и водяных паров, но создает непреодолимый барьер для жидкостей, бактерий и вирусов. То есть Тегадерм не нарушает свободного газообмена кожи, но защищает рану от попадания воды и инфекции. Вы можете плавать и загорать без риска осложнений со стороны поврежденной кожи. Кстати, пленка проницаема для ультрафиолета, поэтому косметический эффект будет существенно лучше, чем после применения непрозрачной повязки. Тем не менее, следует помнить о риске солнечного ожога.

Тегадерм может находиться на коже до 7 суток без смены повязки. Наклейка стерильна и расфасована в индивидуальные герметичные конверты. Размер может варьировать от 4х4 см до 20х30 см.

В тех случаях, когда сохраняется небольшая кровоточивость раны, рекомендуется использовать готовые стерильные наклейки **3М Тегадерм+пэд (Tegaderm+Pad)**. Такая повязка состоит из прозрачной пленки Тегадерм и впитывающей прокладки. Уникальный поверхностный слой впитывающей прокладки не прилипает к ране, поэтому смена повязки не вызывает болевых ощущений и не повреждает свежеобразовавшийся эпителий.

Следует добавить, что под пленкой Тегадерм раны заживают заметно быстрее, а образование грубой рубцовой ткани существенно снижается, уменьшая возникновение шрамов.

Пластырь Микропор – по-настоящему гипоаллергенный пластырь для всех

Самым простым и универсальным средством первой помощи послужит пластырь **3М Микропор (Micropore)**. На сегодняшний день это самый покупаемый пластырь в мире. Благодаря основе из нетканой вискозы и гипоаллергенному липкому слою он не нарушает кожное дыхание, не вызывает раздражения кожи и не оставляет следов после снятия. Особенно рекомендуется Микропор для детей, людей, склонных к аллергии, лиц пожилого возраста, а также всех людей с чувствительной и нежной кожей. «Бумажный», как его часто называют, пластырь Микропор легко рвется во всех направлениях без помощи ножниц и надежно фиксируется, а нетканая вискоза дает заметный кровооставливающий эффект при поверхностных повреждениях кожи.

На открытых участках тела и лице, особенно в летнее время, удобней всего использовать Микропор телесного цвета, который совершенно незаметен и не привлекает внимания окружающих.

Большой популярностью пользуется вариант Микропора на голубом пластиковом диспенсере – специальной катушке с режущей кромкой для удобного отрывания полоски пластыря нужной длины. Важно отметить, что длина катушки Микропор = 9 (!) метров, что значительно больше, чем у других пластырей, так что одной катушки Вам точно хватит на всю семью.



ПРИОБРЕСТИ ПЛАСТЫРИ 3М ВСЕГДА МОЖНО:

- **в аптеке №1 ООО «ЛИГМАТОН» в ТЦ «КОРОНА», Минск, ул. Кальварийская, 24**
- **в розничном отделе НПООО «ЭЛЕМЕД», Минск, пр-т им. Газеты «Правда», 9/3н**
- **в аптеках сети МедВакс (№2 гипермаркет «Простор», №4 ул. Козлова, 9)**
- **… и некоторых других хороших аптеках…**

Прямые поставки пластырной продукции компании 3М осуществляют официальные дистрибьюторы компании **3М** в Республике Беларусь**:**
НПООО «ЭЛЕМЕД», Минск, пр-т им. Газеты «Правда», 9, офис 3н;
тел. (017) 297 62 91, 277 03 85
ООО «ЛИГМАТОН», Минск, ул. Гусовского, 22, офис 14;
тел. (017) 211 50 28, 207 14 09

Сергей КОЗЛОВ, врач

Дама на колесах

Кроме марки, вторым именем автомобиля, придающим ему некую уникальность, многие водители считают регистрационный номерной знак. Согласно действующим правилам, «присваивается» он в ГАИ и стоит 62 тысячи белорусских рублей. Это просто, доступно, даже банально. А ведь заботливые владелицы «железного коня» мечтают гордиться каждой деталью, привнесенной в идеальную конструкцию производителя транспортного средства. Поэтому, не удивительно, что даже в буквенных и цифровых сочетаниях номера авто они усмотрели некую поэтику. Кстати, в этом с ними солидарны и мужчины. Более того, представители сильной половины умудрились, номерную символику возвести в ранг имиджа.

Поэма номера авто



Пионеры символики авто

Первые номерные знаки появились еще на конных экипажах. Естественно, когда по улицам и дорогам стали ездить автомобили, то их тоже начали нумеровать. Пионером в этом деле стал Мюнхен. Автомобилям, зарегистрированным в этом городе, номерные знаки были выданы в 1899 году. Пример подхватили в Париже – 1900 г., Нью-Йорке – 1901 г., Лондоне – 1903 г. Статус первого российского города, где были введены номерные знаки, закрепился за Ригой в 1904 году.

Несмотря на то, что наш разговор касается символики автомобильной техники, речь снова пойдет о женском очаровании. Дамы во все времена вдохновляли мужчин на подвиги. На что только не шел счастливый супруг, чтобы доказать свое восхищение и любовь. Известно, что в 1901 году берлинский коммерсант Рудольф Херцог, желая сделать приятное своей дражайшей половине Иоганне Анкор, попросил разрешения у городских властей поставить впереди цифр номерного знака авто инициалы своей половины. Так было положено начало буквенным символам.

В Росии всегда мудрили

У российских автомобилистов начала века было множество проблем с автомобильными номерами. Поскольку каждый город имел право вводить свои номерные знаки, они отличались огромным разнообразием форм и расцветок. Только в Москве на автомобилях их меняли раз в год, причем все они были разного цвета.

Не лучше обстояло дело и с размерами номерных знаков. Прототипом для них послужили квадратные велосипедные номера, только увеличенные в 8 раз. В 1912 году автолюбителям выдавали номерные знаки с двумя дырками для их крепления к машине при помощи шнурков. В материале, размещенном в газете «Авто», приводился такой факт: поскольку специального места для размещения номерных знаков на машинах не предусматривалось, то чиновники рекомендовали владельцам моторов привешивать их шнурками на переднюю и заднюю оси автомобиля. Чаще всего водители вешали свои номера на рессоры, в результате они болтались где-то под днищем автомобиля, и их никому не было видно.

Своим путем москвичи пошли и в отношении совершенствования конструкции знака. Выглядело это так: на жести размером чуть ли не с аршин были вырезаны цифры. Этот трафарет покрывался слоем соответствующей году краски. Под него предлагалось подложить кусок жести, выкрашенный в белый цвет, а еще ниже закрепить жестянку черного цвета. Получался трехслойный пирог: «нечто нелепое, тяжелое, скрипящее и гнущееся».

Почему мудрили в России – не совсем понятно. Обратили бы взор на Европу, где уже по тем временам во Франции и Англии были в ходу простые и легко читаемые черные, с белыми цифрами номерные знаки.

Интеллектуальная разминка

В Средневековье хирургами называли парикмахеров. Слово «хирург» однокоренное со словом «цирюльник»: «цырюльник» – через польск. cyrulik из лат. chirurgus от греч. cheirurgia – от cheir – рука и ergon – действие, работа). В те времена, когда хирургия еще не считалась отраслью медицины, хирургические операции (кровопускание, зубоврачевание и другое – все, что связано с рассечением тела) выполняли цирюльники.

Солнечный цвет времен СССР

До начала 1930-х годов в СССР уровень автомобилизации не превосходил дореволюционного. Однако уже в 1934 г. утвержден новый стандарт, согласно которому предлагалось обозначать региональную принадлежность авто. То есть кроме цифр добавлялась подпись, к примеру, СТАЛИНГРАД. Такие регионы (их было 45 и назывались они дортрансами), охватывали всю территорию страны.

В 1946-м для авто придуманы номерные отличия нового типа – на желтом фоне черные буквы. Запасы номеров солнечного цвета выдавались примерно до 1960 года. Тогда личные машины все еще были малочисленны, поэтому во многих областях так и не было разделения на легковые и грузовые серии. Среди которых, впрочем, встречались довольно забавные сочетания, например ФИГ (Фрунзе), КГБ (Караганда, правда, само ведомство тогда называлось МГБ). Были номера МНИ, МНУ. Обе серии – для личных машин. Веселая надпись до 1981 г. украшала номерные знаки тракторов, на которых значилось «тр-р».

Вот с такими номерами автомобильный мир вошел в период распада СССР. Независимость новых государств предполагала и свой стандарт номерных знаков автотранспорта. Небольшие республики перешли на удобные для запоминания знаки с небольшим числом символов (Прибалтика и Закавказье). По этому же пути пошла и Беларусь, но с использованием только совпадающих с белорусским алфавитом латинских букв, отчего скоро этот стандарт будет исчерпан. На Украине нашли способ применения буквы I для областных сочетаний в прежнем советском стандарте. Азиатские республики официально перешли на латиницу, и номерные знаки у них тоже латинские, что считается удобным для запоминания.

Имидж или поэтика цифр?

Времена меняются и сегодня можно уже с уверенностью сказать: мода на автомобильные номерные знаки, существует. Законодательницей ее во многом выступает Москва. Эксперты отмечают, что еще не так давно пик «имиджевости» приходился на цифровой ряд номера, начинающийся с 0, то есть 001, 007 и т. д. Эстетам особо полюбились симметричные номера – 505, 050 и т.д., а также перевертыши 689 (читается одинаково с обеих сторон). Считается, к примеру, что увидеть на BMW525 номер 525, особенно приятно. В ходу и симметричные номера с семерками, вроде 727, 757…

И все же настоящая поэма не сложится без музыки, которая звучит в буквах номера. Встречаются, конечно, и не самые благозвучные комбинации, типа ХАМ, ВОР. Зато «буквенный код» типа УРА, согласитесь, настраивает на боевой лад. Кстати, о кодах. Некоторые автовладелицы действительно предпочитают лирику с секретом, зашифровывая в скромной аббревиатуре номерного знака авто свои инициалы или же высшее учебное заведение Alma Mater, так сказать.

По слухам, «хитами» нынешнего сезона остаются номерные знаки, в которых фигурируют четыре одинаковые цифры и три нуля спереди.

Индивидуальность по-белорусски

В 2004 году в нашей стране произошло очередное обновление номерных знаков автотранспорта. Прекращена выдача старых номеров с красными цифрами на белом фоне. Отличием новых стало не только смена цвета – черные символы на белом фоне и изображение государственного флага, но и более высокий уровень защиты. Дополнительно на них будет указан регион, в котором зарегистрирован автомобиль. Например, Брест получил номер 1, Витебск — 2, Минск — 7, Гомель –3, Могилев – 6.

Специальных номеров для чиновников, милиции, пограничников не предусмотрено. Единственными автомобилями с номерными знаками другого типа в Беларуси остаются машины дипломатических представительств.

Для тех, кто хотел бы самостоятельно «писать» симфонию цифр, пусть даже на табличке номерного знака, существует в наши дни такая услуга, как выбор номера. Доступна она любому автовладельцу, достаточно только заплатить в кассу сумму, эквивалентную 200 американским долларам. Потенциальным клиентам предлагается подобрать любое сочетание цифр. А вот серию букв они выбирать не вправе. В белорусские эксклюзивные номера также нельзя ставить имена жен, любовниц (как и любые другие слова, буквенные сочетания).

Согласно статистике за год в республике регистрируется порядка 400 индивидуальных (в смысле - эксклюзивных) автомобильных номеров.

Автомобилистка Ветерок

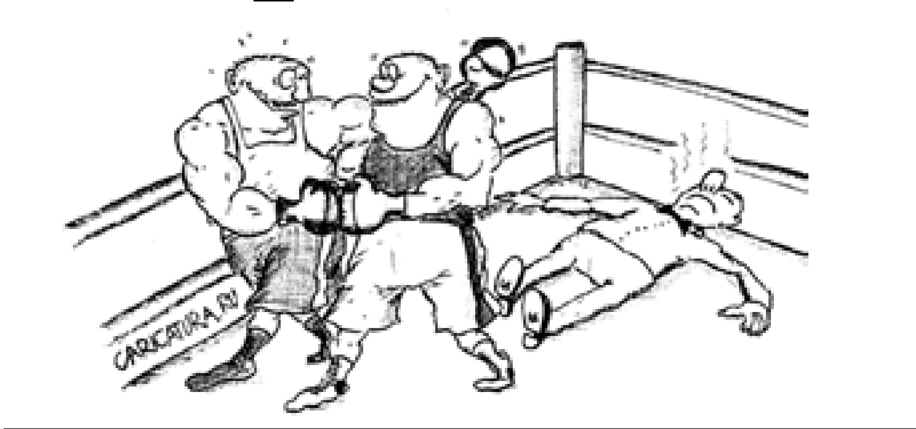
Сам себе астролог

О спорте с гороскопом

Надоел фитнес? Не приносит удовольствие бассейн? Все чаще хочется просто понежиться на берегу кого-нибудь водоема?... Возможно, вы просто не знаете, какой вид физического напряжения предлагает вам Гороскоп.

Зодиакальная команда непобедима

Капитаном команды лучше всего сделать **Овна**, ибо он поведет за собой остальных, даже если будет числиться на других ролях. **Лев** тоже может претендовать на капитанский статус, но ему придется на этом поприще сложнее, так как любую критику он воспринимает в штыки. Хорош на лидерских позициях и **Стрелец**, но ему в игре важно покрасоваться, из-за чего он не может полностью сконцентрироваться на соревновании. Идеальный игрок защиты, тот, кому можно смело доверить тылы, – это **Телец**. Он вынослив и стоек, что придает его стилю игры уверенную монументальность. На **Скорпиона** тоже можно возлагать самые тяжелые обязанности в команде. Этот бескомпромиссный игрок обязательно добьется своего и порадует любого тренера. **Козерог** отличается выносливостью, однако на роли, требующие быстроты спортивной реакции, лучше всего поставить **Близнецов**, уж они-то не подведут. **Весы** в соответствии со своим названием хорошо держат среднюю линию в командной игре. К тому же представители этого знака Зодиака умеют поддерживать в команде здоровую дружескую атмосферу, и именно они настраивают коллектив на победу. На **Рака** и **Деву** можно примерить функции защиты и контроля: они обычно умеют, что называется, держать руку на пульсе. И если что-то в среде спортсменов пойдет не так, первыми это почувствуют именно **Дева** и **Рак**. А вот с **Рыбами** и **Водолеем** любому тренеру нужно быть осторожным, так как эти творческие личности гениальны, скорее, по одиночке, чем в команде. Хотя если они показывают отличные спортивные результаты и в команде у них сложатся хорошие взаимоотношения с единомышленниками, они могут стать «яркими звездочками» коллектива и любимцами публики, показывая завораживающую и неожиданную игру.



Выбираем спортивную форму

Легкие, необременительные для тела одежды всевозможных, даже самых смелых цветов, подойдут для спортивных занятий **Овнов**, **Раков**, **Дев** и **Весов**. **Тельцам** и **Козерогам** больше понравятся узкие обтягивающие шорты с такими же, натянутыми, как струны, майками. **Близнецы**, **Стрельцы** и **Скорпионы** наверняка предпочтут что-то споривно-соблазнительное – то, в чем они будут выглядеть сногсшибательно и в спортзале, и по дороге в душевую. **Лев** даже в вопросе выбора спортивной формы принципиален: его интересует только то, что модно. Так что если вдруг в каком-нибудь сезоне в моду войдут страусиные перья, **Лев** обязательно попробует убедить тренера в необходимости именно такого украшения на командной форме. А для **Водолея** и **Рыб** принципиальность важна только в выборе спортивной обуви: если их ногам будет удобно, то все остальное не имеет значения – можно хоть в купальном костюме!

Где вас ждут спортивные успехи?

Различные виды единоборств подходят **Овнам**, **Тельцам** и **Козерогам**. Также их ждут успехи в таких состязаниях, как лыжные кроссы, тяжелая атлетика и гонки на длинные дистанции. Теннис (и большой парный, и пинг-понг), спортивные танцы и велоспорт идеально подходят для **Близнецов**, **Весов** и **Водолеев**. Им будут интересны и фигурное катание, и баскетбол. Кросс, стрельба и волейбол просто созданы для **Львов**, **Скорпионов** и **Стрельцов**. Чередовать плавание с теннисом, а танцы с велосипедными состязаниями – это подходит для **Дев** и **Рыб**, а бег трусцой, после которого можно посетить сауну – вполне по вкусу **Раку**.

Кстати, фитнес действительно подходит не всем. Например, **Скорпионов** и **Водолеев** он часто угнетает, а **Львы** вообще никогда не найдут в нем ничего полезного для себя.

Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Семь бед – один корсет

В XVIII веке у женщин был обычай утягивать талию корсетом до размера, равного обхвату шеи любовника, то есть до 30-40 сантиметров. Это притом, что обхват головы человека – 50-60 см! Впрочем, корсет нужен не только для того, чтобы выглядеть тоньше...



Корсет – бесстыдник

Корсет должен будоражить эротические фантазии! Так решили любвеобильные французы и целых два столетия (с XV по XVI век) не изменяли откровенному фасону платья. Они опустили линию корсажа так низко, что тот не прикрывал, а наоборот, выставлял напоказ женскую грудь.

Ученые уверены: какой бы фигурой ни обладала женщина, мужчины инстинктивно предпочитают тех, у кого объем талии составлял 65-67 процентов от объема бедер.

Впервые такой корсет надела одна из красивейших женщин своего времени и первая в истории официальная фаворитка Карла XVII Аньес Сорель. После того, как Жан Фуке изобразил ее в образе кормящей богоматери, все дамы взяли за моду ходить при дворе с одной обнаженной грудью. Тогда это стало наглым вызовом духовенству, но что протесты духовенства для любимицы короля?

Век спустя Екатерина Медичи довела культ чувственности до предела. Вместе со своими придворными дамами она стала делать в верхней части корсета два круглых выреза, обнажавших груди целиком. А для того, чтобы бюст точно не обошли вниманием, светские львицы украшали соски алмазными кольцами и соединяли их золотыми цепочками.

Корсет – скромник

В Древней Греции женщины крепко обматывали свой торс лентами, чтобы остановить рост груди. Так первые корсеты верно служили античным идеалам скромной красоты.

В строгой и пуританской Испании корсет надежно прятал все женские прелести за железными и деревянными пластинами. Испанский корсет XVI века был настолько высоким, жестким и причинял такие мучения, что напоминал скорее «испанский сапожок». Он нарушал кровообращение, сдавливал печень и почки, смещал желудок. И все-таки приличия требовали от светских дам стягивать талию до невыносимых 20 сантиметров в полуобхвате. Бывало, что из-за ношения этого орудия пыток женщины заболевали и умирали в расцвете сил.

В XVIII веке пуританские свойства корсета оценили во всей Европе. Ему негласно отвели роль «пояса верности». Тогда шнуры достигали нескольких метров в длину, а искусством шнуровки владела только камеристка. Поскольку самостоятельно затянуть корсет было почти невозможно, он и вправду немного сдерживал разыгравшуюся в то время вольность нравов.

Дамское платье эпохи Возрождения вполне могло заменить тренажер для тяжеловесов – его вес не опускался ниже 25 кг.

Корсет – аристократ

С начала XVII века французская чувственность превратилась в достояние исключительно высших светских кругов. Корсет стал указывать на статус дамы, и его было запрещено носить всем, кроме дворян. Впрочем, мещанские барышни и не посягали на это: корсет был столь узким, что выполнять в нем хоть какую-то физическую работу было просто невозможно. Официальный стандарт обхвата талии был введен со времен Екатерины Медичи и составлял 13 дюймов. Дама с талией, превышающей 33 сантиметра в обхвате, не могла даже появиться при дворе. А если корсет стягивал даму более чем на 33 сантиметра, было ясно, что перед вами – самая высокопоставленная особа.

Корсет – эстет

С XVIII века вся Европа ставит идеальную осанку во главу угла. Теперь корсет делается из китового уса. Ус мягче железных вставок, но плотнее обхватывает корпус, делая его очень изящным.

Усы у кита растут не под носом, а во рту. Это роговые пластины, которые помогают беззубому киту отсеивать пищу. Благодаря челюсти одного кита можно сделать до 66 корсетов.

Разница между естественной фигурой и утянутой оказалась столь разительна, что корсет стали носить, не снимая. Причем все: и дворянки, и служанки. Де-

продолжение на стр. 16 ▶

▶ Начало на стр. 15

вочки уже в семь лет получали свои первые корсеты, в шестнадцать надевали жесткие модели и не расставались с ними вплоть до шестого месяца беременности. Впрочем, из-за смещения органов и деформации ребер, редкая беременность тогда разрешалась успешно. И женщины старались вообще не рисковать: эстетическая сторона жизни была важнее создания семьи. Каноны красоты доходили до абсурда: даже ночью девушки не могли отдохнуть и ложились спать в специальных ночных корсетах. А выйти из спальни с утра не затянутой считалось неприлично.

Корсет – защитник

Дань корсету отдавали и мужчины: воины, денди и короли. В XI веке во Франции корсет появился именно как элемент мужской одежды. Он изготовлялся из кожи или металла и закрывал все туловище, начиная от шеи и кончая верхней половиной бедра. Такой панцирь как броню использовали пешие и конные воины, и назывался он «колет».

В эпоху Возрождения мужской корсет стали делать из ажурного железа. Как и женский, он становился все более узким. Талии Генриха III, сына Екатерины Медичи, завидовал весь французский двор.

По Акунину, Эраст Фандорин не зря потратил треть своего жалования на корсет марки «Лорд Байрон»: он спас жизнь своего владельца, защитив от удара ножом.

В XIX веке корсет, хотя и сохранил свойства бронежилета, но в большей степени стал спасением для мужчин с брюшком и сутулой спиной. Так и получилось, что на протяжении всей истории корсет служил мужчинам защитой и от врагов, и от насмешек.

Корсет – доктор

В начале 20 века появился рентген. Наконец врачи смогли сравнить два снимка: ровные ребра крестьянки, никогда не носившей корсета, и искривленные ребра аристократки, которая не снимала его с четырнадцати лет. Увиденное произвело фурор, и корсет стал врагом номер один. И все же нельзя было не признать, что хороший корсет поддерживает внутренние органы не хуже медицинского бандажа. С тех пор медики стали работать над созданием лечебного корсета.

Блистательная актриса Любовь Орлова чрезвычайно гордилась тем фактом, что с шестнадцати лет и до старости носила один размер корсета. Впрочем, о размере корсета она ничего не упоминала.

В XX веке по гипсовому слепку, снятому с больного, начали делать ортопедические корсеты. Они позволяют зафиксировать и разгрузить определенный отдел позвоночника при искривлениях и травмах. Что до современных материалов – больше никаких усов: уничтожение китов запрещено, и корсеты делаются из эластичных тканей, не давящих на внутренние органы.

Корсет-современник

Что до объема талии, то современный корсет вполне может жестко утягивать:

Виктория Адамс в день свадьбы с Дэвидом Бекхэмом надела корсет 40 сантиметров в обхвате.

Однако более популярны сегодня корсеты-грации из дышащей плотной или кружевной ткани. Они мягко корректируют фигуру и при этом не заметны ни для их обладательницы, ни для окружающих.

Сегодня корсет ни к чему не обязывает. Днем его носят и под одеждой, и поверх, как самостоятельную деталь туалета. Зато ночью приветствуется прозрачность и кружево. И пристегнутый снизу пояс для чулок. Такой корсет уж точно не помешает личной жизни, ведь вместо метровых шнурков используются застежки, причем расположены они не сзади, а спереди.

Впрочем, ценители старины могут носить корсет и со шнуровкой, и с завышенной спиной, которая создает чувство, будто вы сидите на стуле с высокой спинкой. Но теперь это не мучение, а незаменимый помощник для страдающих остеохондрозом.

Вам и Вашим близким

Противорадикулитные бандажи БПЭ - «Тривес»

Предлагаем противорадикулитные бандажи разной высоты, жесткости и степени фиксации, которые применяются совместно с физиотерапией, массажем, мануальной терапией, лечебной физической культурой, ограничительным режимом, медикаментозной терапией.

Они обеспечивают:

- фиксацию грудопояснично-го и пояснично-крестцового отделов позвоночника различной степени;
- уменьшение травматизации корешков спинномозговых нервов;
- снижение нагрузки на межпозвонковые диски и позвонки;
- нормализацию мышечного тонуса;
- согревающий эффект.

Применяются:

- в остром периоде заболевания постоянно до исчезновения болевого синдрома;
- в периоде ремиссии заболевания в соответствии с рекомендациями врача;
- при значительных физических динамических и статических нагрузках.






Модельный ряд представлен:

Бандажи профилактические, наиболее легкие: модели **Т-51**, **Т-52**.

Рекомендованы к использованию только с целью профилактики повреждений поясничного отдела при физических нагрузках. Высота 21 см., снабжены 4 (Т-51) и 6(Т-52) ребрами жесткости.

Бандажи усиленной фиксации: **Т-54** и **Т-55** за счет большей их высоты – 25 см, снабжены 4 (Т-54) и 6 (Т-55) ребрами жесткости.

Бандажи повышенной износостойкости серии «Элит»: **Т-58** и **Т-59**. Высота – 24 см, снабжены 4 (Т-58) и 6 (Т-59) усиленными ребрами жесткости.

Противорадикулитный усиленный бандаж полужесткой упругой фиксации: модель Т-53.

Вариант изделия и режим использования определяется врачом.

Противорадикулитные бандажи зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6977 до 31.03.2011

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

г. Минск – аптеки «Медтехника», ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08
г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203, тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС), 924-70-08 (Velcom).
г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05.
г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7, тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Целебный смех

***

Как-то раз Карлсон, объевшись у Малыша плюшек, застрял в форточке. Так впервые появился кондиционер.

***

Я приехал в ваш город не корысти ради, а с целью улучшения демографической ситуации.

***

По данным соцопроса, проведенного в Турции, большая часть населения страны исповедует туризм.

***

Заходит чукча в Московское метро, оглядывается по сторонам:

- Так вот ты какое, подмосковье!

***

Звонок в турагентство:

- Девушка, скажите, какие есть курорты Египта, популярные у туристов?

- Хургада, Шарм Эль Шейх, Нувейба...

- Стоп, стоп, стоп. Нувейба мне подходит. Спасибо. Я кроссворд разгадываю.

***

Муж – жене:

- Ты какая-то стала злая, раздражительная. Мне кажется, тебе пора куда-нибудь съездить.

- Да пора. Как ты думаешь, куда мне съездить?

- Я думаю, в челюсть.

***

В кабинет хозяйки косметического салона вваливается разъяренный клиент и заявляет, что он записался в солярий на два часа, а его выставили через пятнадцать минут. Хозяйка ему спокойно объясняет:

- По инструкции в солярии можно находиться не более пятнадцати минут.

- Не знаю, сколько там можно находиться - но мне надо завтра с моря вернуться.

***

Начальник рассказывает подчиненным анекдот. Все, кроме одного смеются.

- А ты что не смеешься?

- Бессмысленно, я завтра увольняюсь.

***

- Что ты можешь сказать о нашем новом начальнике?

- Многогранная личность!

- Да. Мне он тоже стакан напоминает.

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 14 (174)
24 июля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 18.07.2008 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0131538 от 29.03.2004 г.) 220108, г. Минск, ул.Корженеевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 7 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА